

7がつ よていにんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他
4 火	ごはん			こめ	
	とりにくの しちみやき	とりにく	あおねぎ しょうが にんにく	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし
	キャベツの ゆかりあえ		キャベツ にんじん		うすくちしょうゆ ゆかり
6 木	とうがんのみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし
	こがたパン			こがたパン	
7 金	なつやさいのパンネ	ぶたひきにく	なす ブッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	パンネ オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう トマトピューレ しお ウスターソース あかワイン
	うみとはだけのサラダ	だいず ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ こめず
7 七夕 献立	わかめごはん	たきこみわかめ		こめ	
	とびうおのからあげ	とびうお	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ
	たなばたじる	とりにく	たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ	ピーファン	けずりぶし しお みりん うすくちしょうゆ だしこんぶ
11 火	たなばたゼリー			たなばたゼリー	
	ごはん			こめ	
13 木	にこにこ なつやさいカレー	とりにく	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん なす まんがんじとうがらし	なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ
	フルーツ ナタデココ		みかんかん ももかん パインかん ナタデココ		
14 金	ピタパン			ピタパン	
	チリコンカン	ミックスビーンズ (だいず いんげんまめ) ぶたひきにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ クミン ウスターソース あかワイン しお こしょう ナツメグ チリパウダー
14 食育の日 献立 あきなわけん ~沖縄県~	ツナマヨサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお こしょう
	クファージュシー	ぶたにく こんぶ	にんじん あおねぎ ほししいたけ	こめ なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ
	ゴーヤとちくわの あまからあげ	ちくわ	ゴーヤ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ
14 食育の日 献立 あきなわけん ~沖縄県~	もずくスープ	もずく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		チキンフイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお

- ※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
- ※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
- ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
- ※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。
- ※ カレーに使用しているルウ（やさいカレー）は、アレルギー28品目を使用していません。

こんげつしょう よてい きづがわしさん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○なす ○まんがんじとうがらし ○ブッキーニ ○たまねぎ



～ あなたが知りたい給食レシピ、教えてください！ ～

木津川市では、家庭・地域との連携した食育を進める取組として、あなたが知りたい給食レシピを募集しています。
 「もう一度食べたい」、「家族のみんなにも食べてほしい」、「家で作ってほしい」、「作りたい！」などの声にお応えし、
 知りたい給食レシピを募集します。ぜひ、以下のQRコードからアンケートにお答えください。

意見の多かったレシピをまとめて、お知らせする予定です。

(締め切り：7月20日)

