

7がつ よていにこんだてひょう(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
2 火	ごはん ぶたにくの しょうがいため	ぶたにく 	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお
	とうがんの みそしる	とりにく 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
4 木	こがたパン なつやさいの パンネ	ぶたひぎにく 	なす スッキーニ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	こがたパン パンネ オリーブオイル	しお トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース あかワイン こしょう
	レモンふうみの サラダ	ツナ 	キャベツ にんじん 	しょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう
5 金  たなばた 七た こんだて 献立	むぎいり わかめごはん	たきこみわかめ		こめ おおむぎ	
	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
	たなばたしる	とりにく 	オクラ たまねぎ にんじん ほししいたけ	ピーマン	けずりぶし だしこんぶ しお うすくちしょうゆ みりん
	たなばたデザート			たなばたデザート 	
9 火 	にこにこ なつやさいカレー	ぎゅうにく 	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
	かいそうサラダ	ひじき くきわかめ ツナ	ぎゅうり にんじん 	しょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ からしこ うすくちしょうゆ こめず
11 木	ピタパン	ピタパンサンドにして、食べましょう。		ピタパン 	
	チリコンカン	ミックスピーズ あいびきにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみず	さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう チリパウダー クミン ナツメグ
12 金 しょくいくの 食育の日 こんだて 献立 あちほわけん ~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 しろいりこま	こいくちしょうゆ
	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
	シークワサー ゼリー			シークワサーゼリー	

- ※ 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。



幼稚園献立の魚については、骨取り加工されたものを提供しています。ただし、骨取り加工されていない魚を使用する場合は、左記マークにてお知らせしますのでご確認ください。
また、骨取り加工されたものでも、骨が残っている可能性があります。ご了承ください。

こんげつしょう よてい きつかわしさん 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 ○ズッキーニ ○チンゲンサイ ○まんがんじとうがらし



～ 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、児童生徒のみなさんや、おうちの方々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」などの声にお答えし、知りたい給食レシピを募集します。今月分に限らず、これまで木津川市で提供したことのあるメニューが対象です。

ぜひ、以下のQRコードからアンケートにお答えください。(締め切り：7月19日)

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。

