

7がつ よていこんだてひょう (A)

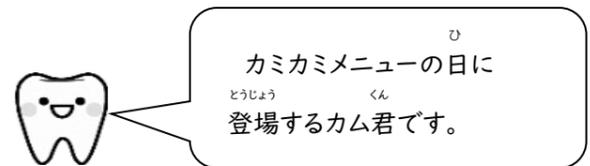
日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 しじつ 脂質
1 火	ごはん	○	ふたにく とうふ あつあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ たら しょうが にんにく	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	コチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン	553 kcal 20.6 g 13.7 g
	とうふチゲ						
	パンサンスー						
2 水	ごはん	○	ふたにく とりにく しんしゅうみそ あかみそ	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	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 けずりぶし	561 kcal 25.8 g 14.7 g
	ふたにくの しょうがいため						
	とうがんとみそする						
3 木	こがたパン	○	ふたひきにく ツナ	なす ズッキーニ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン	こがたパン ペンネ オリーブオイル じょうはくとう なたねあぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレ しお ウスターソース こしょう あかワイン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンかじゅう	550 kcal 23.6 g 19.7 g
	なつやさいのペンネ						
	レモンふうみのサラダ						
4 金 	えだまめゆかりごはん	○	さば ふたにく	えだまめ しょうが ごぼう にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら こんにゃく	しお ゆかり こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	630 kcal 28.2 g 24.0 g
	さばのたつたあげ						
	さわにわん						
7 月	むぎいりわかめごはん	○	わかめ ハンバーグ とりにく	だいこん あおねぎ たまねぎ オクラ ほししいたけ にんじん	こめ むぎ さんおんとう ピーファン	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ こめず ゆずかじゅう けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みりん	577 kcal 23.8 g 15.2 g
	わふうおろしハンバーグ						
	たなばたじる						
8 火 	ごはん	○	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	こめ なたねあぶら じょうはくとう なたねあぶら	カレーこ こしょう カレールウ こいくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からしこ	588 kcal 21.6 g 15.7 g
	にこにこ なつやさいカレー						
	かいそうサラダ						
9 水	ごはん	○	あじ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず けずりぶし	629 kcal 27.0 g 18.1 g
	あじのなんばんづけ						
	かぼちゃのみそする						
10 木	ピタパン	○	ミックスビーンズ ふたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん	ピタパン さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう あかワイン チリパウダー クミン ナツメグ こめず しお こしょう	518 kcal 25.1 g 20.8 g
	チリコンカン						
	ツナマヨサラダ						
11 金	クファージュシー	○	ふたにく こんぶ ちくわ もずく とりにく	にんじん あおねぎ ほししいたけ ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら 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 しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	562 kcal 22.2 g 15.7 g
	ゴーヤとちくわの あまからあげ						
	もずくスープ						



たなばたこんだて
七夕献立

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
14月	ごはん	○			こめ		567 kcal 26.3 g 15.9 g
	ぶたにくとたけのこの いためもの ニラたまスープ		ぶたにく たまご とりにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん オクラ たまねぎ にんじん にら しょうが	さんおんとう ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
15火	ごはん	○			こめ		554 kcal 22.3 g 12.8 g
	じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめの すのもの		とりひきにく さつまあげ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが きゅうり	じゃがいも こんにゃく さんおんとう しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こめず こいくちしょうゆ	
16水	ごはん	○			こめ		513 kcal 19.4 g 10.7 g
	ごもくビーフン チンゲンサイのスープ		ぶたにく ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが	ビーフン ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	

- ※ 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。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ 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ーは、アレルゲン28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。



こんげつ しょう よてい きづがわ し さん しよくざい
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 ○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17日)

意見の多かったレシピをまとめて、12月にホームページでお知らせする予定です。

