


7がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

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 脂質
1月	ごはん	○			こめ		
	かいたくどんのぐ		ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ	566 kcal 23.4 g 16.5 g
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
2火	ごはん	○			こめ		
	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	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	561 kcal 25.8 g 14.7 g
	とうがんの みそしる		とりにく あかみそ しんしゅうみそ	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	
3水	ごはん	○			こめ		
	とうふの ちゅうかに		とうふ とりひきにく	にんじん たけのこ にら たまねぎ しょうが にんにく	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	567 kcal 20.9 g 13.8 g
	パンサンスー		チキンハム	にんじん きゅうり りょくとうもやし	マロニー じょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
4木	こがたパン	○			こがたパン		
	なつやさいの パンネ		ぶたひきにく 	なす スッキーニ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	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 あかワイン ウスターソース こしょう	550 kcal 23.7 g 19.8 g
	レモンぶうみの サラダ		ツナ 	キャベツ にんじん 	じょうはくとう 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	むぎいり わかめごはん	○	たきこみわかめ		こめ おおむぎ		583 kcal 21.8 g 13.6 g
	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 	オクラ たまねぎ にんじん ほししいたけ	ビーフン	けずりぶし だしこんぶ しお うすくちしょうゆ みりん	たなばたこんだて 七夕献立
	たなばたデザート				たなばたデザート		
8月	ごはん	○	さくねんど くにしょうがっこうねんせい げんざい ねんせい かんが こんだて ★昨年度、恭仁小学校5年生（現在6年生）が考えた献立です。		こめ		
	★じもとやさいと ぶたにくの ちゅうかいため		ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん オクラ きくらげ	さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ しお こしょう	575 kcal 24.3 g 17.5 g
	ニラたまスープ		たまご ベーコン	たまねぎ にんじん にら しょうが	ごまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
9火	ごはん	○			こめ		
	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	617 kcal 22.0 g 18.9 g
	かいそうサラダ		ひじき くぎわかめ ツナ	きゅうり にんじん 	じょうはくとう 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	
10水	ごはん	○			こめ		
	あじの なんばんづけ		あじ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	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	647 kcal 29.3 g 18.6 g
	かぼちゃの みそしる		とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ しめじ かぼちゃ あおねぎ 		けずりぶし	
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		ミックスビーンズ (だいず、 いんげんまめ) あいびきにく	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 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	541 kcal 27.0 g 21.3 g
	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	
12金	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	616 kcal 21.3 g 18.0 g
	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	
	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		チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	しょうくくひ 食育の日 こんだて 献立 おきなわけん ～沖縄県～
	シークワサー ゼリー				シークワサーゼリー		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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
16 火 	ごはん	○			こめ		542 kcal 22.4 g 14.7 g
	カミカミ ぶたキムチ		ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさいキムチ たけのこ あおねぎ にんにく しょうが	こまあぶら さんおんとう	しお さけ こいくちしょうゆ	
	わかめスープ		わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが チンゲンサイ あおねぎ	こまあぶら なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
17 水	ごはん	○			こめ		618 kcal 27.1 g 17.6 g
	はたてのフライ		ホタテフライ		なたねあぶら		
	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
	のりかつおぶりかけ					のりかつおぶりかけ	

- ※ 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

★昨年度、恭仁小学校の5年生（現在6年生）が総合的な学習の時間の中で「米の良さを知ってもらい、米の消費を増やそう」という課題に対し、ごはんのお供があると良いのではないかと考えた献立です。

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。

