

7かつ よていにこんだてひょう(B)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ 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 しづつ 脂質
1月	ごはん ★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	
2火	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	
3水	ごはん				こめ		
	ぶたにくの じゅうがいため	○	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 しんしゅうみそ あかみそ	とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ		けずりぶし	
4木	むぎいり わかめごはん		たきこみわかめ		こめ おおむぎ		
	とひうおの からあげ	○	とひうお	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	583 kcal 21.8 g 13.6 g
	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	ピーフン	けずりぶし だしこんぶ しお うすくちしょうゆ みりん	
	たなばたデザート				たなばたデザート		たなばたこんだて 七夕献立
5金	こがたパン				こがたパン		
	なつやさいの ペンネ	○	ぶたひきにく	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	ペンネ オリーブオイル	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン	550 kcal 23.7 g 19.8 g
	レモンふうみの サラダ		ツナ	キャベツ にんじん コーン	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	
8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	こぼう たいこん 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	
9火	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	
10水	ごはん				こめ		
	にごにご 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	カレーご 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 くきわかめ ツナ	きゅうり にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ からし うすくちしょうゆ こめず	
11木	クファジューシー		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	
	コーヤとちくわの あまからあげ	○	ちくわ	コーヤ	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	616 kcal 21.3 g 18.0 g
	もずくスープ		もずく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ 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	しそくいくひ 食育の日 こんだて 献立 おきなわけん ～沖縄県～
	シーグワーサーゼリー				シーグワーサーゼリー		
12金	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	○	ミックスピーンズ (だいす、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	

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				ごめ		618 kcal 27.1 g 17.6 g
	ほたてのフライ		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 あかみそ しんしゅうみそ とうふ	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	
	のりかつおふりかけ					のりかつおふりかけ	
17 水 	ごはん				ごめ		542 kcal 22.4 g 14.7 g
	カミカミ ぶたにく	○	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	ごまあぶら さんおんどう	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 りょくとうもやし しょうが チングンサイ あおねぎ	ごまあぶら なたねあぶら	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。

 カミカミメニューの日に
とうじょうくん 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。

○ごめ ○あおねぎ ○たけのこ ○なす ○ズッキーニ ○チングンサイ ○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。

