


7がつ よていにこんだてひょう(B)

| 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 | ○ | 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 | チキンフイヨン 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 チキンフイヨン 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 しょうはくとう 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 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 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 | 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 | 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 |  たなばたこんだて 七夕献立 |
| | たなばたデザート | | | | たなばたデザート | | |
| 5金 | 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 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  | 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 | |
| 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 | 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 | |
| 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 | | |
| | にこにこ なつやさいかレー | | 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 くきわかめ ツナ | きゅうり にんじん コーン | 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 | 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 | | チキンフイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお |  しょくいくひ 食育の日 こんだて 献立 おきなわけん ～沖縄県～ |
| | シークワサー ゼリー | | | | シークワサーゼリー | | |
| 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 | |

| 日 | 献立名 <small>こんだてめい</small> | 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | 赤の仲間 <small>あか なかま</small> 体をつくるもとになる <small>からだ</small> | 緑の仲間 <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える <small>からだ ちょうし ととの</small> | 黄の仲間 <small>き なかま</small> エネルギーのもとになる | その他 <small>た</small> | エネルギー たんぱく質 脂質 <small>しつ じつ</small> |
|--|------------------------------|-----------------------------|---|---|---|-----------------------------------|--|
| 16 火 | ごはん | ○ | | | こめ | | 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 | ○ | | | 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 | ごまあぶら 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 | 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
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。

こんげつ しょう よてい きつ 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 ○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。

