

7月 予定献立表 (B)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
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。				米			710 kcal 29.1 g 20.5 g
	★地元野菜と豚肉の中華炒め		豚肉		にんじん オクラ	しょうが たけのこ きくらげ	にんにく 玉ねぎ	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう
	ニラ玉スープ		鶏卵 ベーコン		にんじん にら	玉ねぎ	しょうが	片栗粉	ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩
2火	ごはん	○					米			701 kcal 24.9 g 15.8 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	たけのこ しょうが	玉ねぎ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ チキンブイヨン
	パンサンスー		チキンハム		にんじん	きゅうり 緑豆もやし		マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩
3水	ごはん	○					米			690 kcal 31.2 g 16.9 g
	豚肉の しょうが炒め		豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ		三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩
	冬瓜のみぞ汁		鶏肉 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ				削り節
4木	麦入り わかめごはん	○		炊き込み わかめ			米 大麦			728 kcal 30.0 g 15.3 g
	とびうおの唐揚げ		とびうお			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒	
	七夕汁		鶏肉		オクラ にんじん	玉ねぎ 干しこいたけ	ビーフン			削り節 だし昆布 薄口しょうゆ 塩 みりん
	七夕デザート						七夕デザート			
5金	小型パン	○					小型パン			666 kcal 28.6 g 23.0 g
	夏野菜のペンネ		豚ひき肉		にんじん ピーマン	なす ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	ペンネ	オリーブ オイル	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース 赤ワイン こしょう	
	レモン風味の サラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁	
8月	ごはん	○					米			699 kcal 28.2 g 19.2 g
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが コーン	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
9火	ごはん	○					米			794 kcal 34.7 g 21.6 g
	あじの南蛮漬け		あじ		にんじん 青ねぎ	しょうが 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ 米酢	
	かぼちゃのみぞ汁		鶏肉 信州みそ 油揚げ 赤みそ		かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
10水 歯	ごはん	○					米			762 kcal 26.8 g 22.3 g
	にこにこ 夏野菜カレー		牛肉		かぼちゃ にんじん 万願寺 とうがらし	にんにく しょうが 玉ねぎ なす		なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 からし粉	
11木	クファジューシー	○	豚肉	昆布	にんじん 青ねぎ	干しこいたけ	米	なたね油	濃口しょうゆ 塩 だし昆布 酒	754 kcal 25.7 g 20.9 g
	コーヤとちくわの 甘辛揚げ		ちくわ			コーヤ	片栗粉 三温糖	なたね油 白いりごま	濃口しょうゆ	
	もずくスープ		ベーコン	もずく	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
	シークヮーサー ^{ゼリー}						シークヮーサー ^{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			662 kcal 33.1 g 25.2 g
	チリコンカン		ミックス ビーンズ (大豆、 いんげん豆) 合びき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう 塩 チリパウダー クミン ナツメグ	
	ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16 火	ごはん	○					米			724 kcal 29.8 g 19.0 g
	ほたてのフライ		ホタテフライ					なたね油		
	小松菜のみぞ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		削り節	
	のりかつお ふりかけ								のりかつおふりかけ	
17 水	ごはん	○					米			667 kcal 27.0 g 16.7 g
	カミカミ豚キムチ		豚肉		にんじん 青ねぎ	こぼう 玉ねぎ 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが	三温糖	ごま油	塩 酒 濃口しょうゆ	
	わかめスープ		豚肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
18 木	麦入り カレーピラフ	○	ポーク ワインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	米 大麦	なたね油	カレー粉 塩 トマトケチャップ 酒 チキンブイヨン こしょう	659 kcal 30.1 g 19.9 g
	ハニーチキン		鶏肉			にんにく	はちみつ		塩 こしょう 濃口しょうゆ	
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	

- ※ 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・脂質は中学生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。

★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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○なす ○ズッキーニ ○チンゲンサイ ○万願寺とうがらし



～ 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」などの声にお応えし、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。

～ 給食終了日のお知らせ～

7月12日(金)	泉川中学校
17日(水)	木津南中学校 山城中学校
18日(木)	木津中学校 木津第二中学校

