

7がつ よていこんだてひょう (B)

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 しじつ 脂質
1 火	ごはん	○	ぶたにく	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん	こめ		561 kcal 25.8 g 14.7 g
	ぶたにくの しょうがいため				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	
	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	
2 水	ごはん	○	ぶたにく	はくさいキムチ にんじん たまねぎ にら しょうが	こめ		553 kcal 20.6 g 13.7 g
	とうふ・チゲ		とうふ あつあげ あかみそ しんしゅうみそ	にんにく	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	
	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 木 	えだまめゆかりごはん	○		えだまめ	こめ	しお ゆかり	630 kcal 28.2 g 24.0 g
	さばのたつたあげ		さば	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 みりん	
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう 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	
4 金	こがたパン	○			こがたパン		550 kcal 23.6 g 19.7 g
	なつやさいのペンネ		ぶたひきにく	なす ズッキーニ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ	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 しお ウスターソース こしょう あかワイン	
	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	
7 月	むぎいりわかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ		577 kcal 23.8 g 15.2 g
	わふうおろしハンバーグ		ハンバーグ	だいこん あおねぎ	さんおんとう	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	
	たなばたじる		とりにく	たまねぎ オクラ ほししいたけ にんじん	ビーフン	けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みりん	
8 火	ごはん	○			こめ		629 kcal 27.0 g 18.1 g
	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	
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ かぼちゃ しめじ あおねぎ		けずりぶし	
9 水 	ごはん	○			こめ		588 kcal 21.6 g 15.7 g
	にこにこ なつやさいカレー		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	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	
	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 うすくちしょうゆ こめず からしこ	
10 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	562 kcal 22.2 g 15.7 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 とりにく	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	
11 金	ピタパン	○			ピタパン		518 kcal 25.1 g 20.8 g
	チリコンカン		ミックスビーンズ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	さんおんとう なたねあぶら	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	
	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	

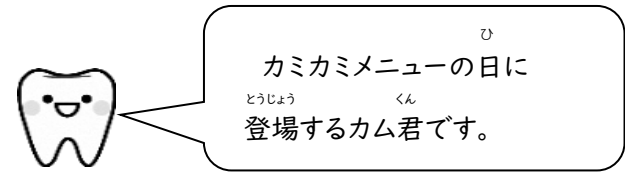


たなばたこんだて
七夕献立

しよくいく ひ こんだて
食育の日献立
～おきなわけん
～沖縄県～

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 体をつくるものになる	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
14 月	ごはん	○			こめ		554 kcal 22.3 g 12.8 g
	じゃがいものそぼろに		とりひきにく さつまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	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	
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ ちりめんじゃこ	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ	
15 火	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		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	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	
	ニラたまスープ		たまご とりにく	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	
16 水	ごはん	○			こめ		513 kcal 19.4 g 10.7 g
	ごもくピーマン		ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら	ピーマン 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	
	チンゲンサイのスープ		とりにく	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		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ウは、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。

