

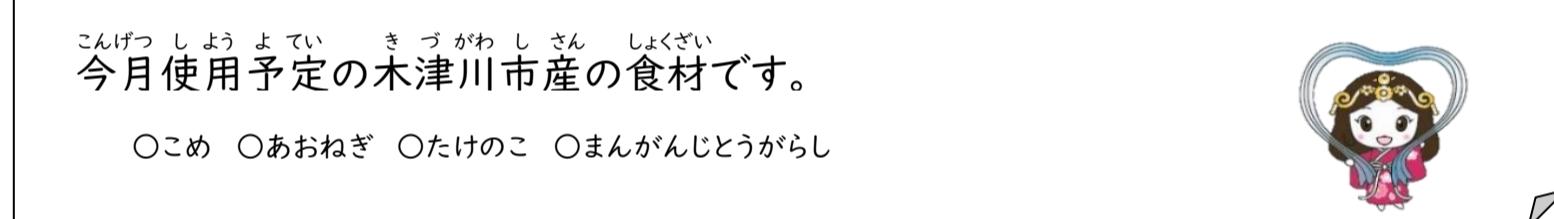
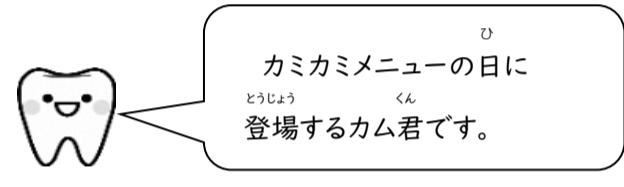
7がつ よていこんだてひょう (B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 乳	あか 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	き 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 しつ 脂質
1 火	ごはん ぶたにくの しょうがいため とうがんのみそしる	○	ぶたにく	しょうが ピーマン たまねぎ にんじん	さんおんどう 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 けずりぶし	561 kcal 25.8 g 14.7 g
2 水	ごはん とうふチゲ パンサンスー	○	とうふ あつあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんどう 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	553 kcal 20.6 g 13.7 g
3 木	えだまめゆかりごはん さばのたつたあげ さわにわん	○	さば	えだまめ	こめ	しお ゆかり こいくちしょうゆ さけ みりん	630 kcal 28.2 g 24.0 g
4 金	こがたパン なつやさいのペニネ レモンふうみのサラダ	○	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	こがたパン ペニネ 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 ウスターーソース こしょう あかワイン	550 kcal 23.6 g 19.7 g
7 月	むぎいりわかめごはん わふうおろしハンバーグ たなばたじる	○	わかめ ハンバーグ	だいこん あおねぎ	こめ むぎ さんおんどう	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 けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みりん	577 kcal 23.8 g 15.2 g
8 火	ごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのみそしる	○	あじ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こめず	629 kcal 27.0 g 18.1 g
9 水	ごはん にこにこ なつやさいカレー かいそうサラダ	○	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	カレーご こしょう カレールウ こいくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からし	588 kcal 21.6 g 15.7 g
10 木	クファジューシー ゴーヤとちくわの あまからあげ もずくスープ	○	ぶたにく こんぶ ちくわ もずく とりにく	にんじん あおねぎ ほししいたけ ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こめ なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう うすくちしょうゆ しお	562 kcal 22.2 g 15.7 g
11 金	ピタパン チリコンカン ツナマヨサラダ	○	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	ピタパン さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ しお ウスターーソース こしょう あかワイン チリパウダー クミン ナツメグ	518 kcal 25.1 g 20.8 g

しゃくいく ひ こんだて
食育の日 献立
おきなわ沖縄県～

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
14 月	ごはん じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの	○	とりひきにく さつまあげ わかめ ちりめんじやこ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが きゅうり	じゃがいも こんにゃく さんおんとう しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめ こめず こいくちしようゆ さけ しお けずりぶし	554 kcal 22.3 g 12.8 g
	ごはん ぶたにくとたけのこのいためもの ニラたまスープ		ぶたにく たまご とりにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん オクラ たまねぎ にんじん にら しょうが	さんおんとう ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ	こいくちしようゆ みりん さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしようゆ しお	
15 火	ごはん ごもくビーフン チンゲンサイのスープ	○	ぶたにく ちくわ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが	ビーフン ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしようゆ さけ しお こしょう チキンブイヨン うすくちしようゆ しお こしょう さけ	567 kcal 26.3 g 15.9 g
	ごはん ごもくビーフン チンゲンサイのスープ						
16 水							513 kcal 19.4 g 10.7 g

- ※ 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。



～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。

