

7月 予定献立表 (B)

中学校

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 火	ごはん	○					米			
	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	690 kcal 31.2 g 16.9 g
	冬瓜のみそ汁		鶏肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	冬瓜 えのきたけ 玉ねぎ			削り節	
2 水	ごはん	○					米			
	豆腐チゲ		豚肉 豆腐 厚揚げ		にんじん にら	白菜キムチ 玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖	ごま油 なたね油	コチジャン 酒 濃口しょうゆ チキンブイヨン	683 kcal 24.6 g 15.4 g
	パンサンスー		信州みそ 赤みそ 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 木 	枝豆ゆかりごはん	○				えだまめ	米		塩 ゆかり	769 kcal 33.4 g 28.0 g
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう	こんにゃく		薄口しょうゆ 酒 塩 こしょう 削り節	
4 金	小型パン	○					小型パン			
	夏野菜のペンネ		豚ひき肉		にんじん ピーマン 	なす  玉ねぎ  ズッキーニ にんにく	ペンネ	オリーブオイル	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン こしょう	667 kcal 28.5 g 22.9 g
	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	
7 月	麦入りわかめごはん	○		わかめ			米 麦			706 kcal 28.2 g 16.7 g
	和風おろしハンバーグ		ハンバーグ		青ねぎ	大根	三温糖		濃口しょうゆ 米酢 薄口しょうゆ ゆず果汁 みりん	
	セタ汁		鶏肉		オクラ にんじん 	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		削り節 だし昆布 薄口しょうゆ 塩 みりん 	
8 火	ごはん	○					米			
	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	771 kcal 31.7 g 21.0 g
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		かぼちゃ  青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	
9 水 	ごはん	○					米			
	にこにこ夏野菜カレー		鶏肉		かぼちゃ にんじん 万願寺とうがらし	にんにく なす しょうが 玉ねぎ		なたね油	カレー粉 こしょう カレールウ 塩 濃口しょうゆ	724 kcal 26.2 g 18.4 g
	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 米酢 薄口しょうゆ からし粉	
10 木	クファジューシー	○	豚肉	昆布	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米	なたね油	濃口しょうゆ 塩 だし昆布 酒	696 kcal 26.8 g 17.9 g
	ゴーヤとちくわの 甘辛揚げ		ちくわ			ゴーヤ 	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		鶏肉	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 塩 薄口しょうゆ こしょう	
11 金	ピタパン	○					ピタパン 			632 kcal 30.6 g 24.6 g
	チリコンカン		ミックスビーンズ 豚ひき肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	三温糖	なたね油	トマトケチャップ 塩 ウスターソース クミン 赤ワイン こしょう チリパウダー 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	
14 月	ごはん	○					米			
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 削り節	678 kcal 27.0 g 14.6 g
	きゅうりとわかめの 酢の物		ちりめんじゃこ	わかめ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	

食育の日献立
～沖縄県～

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		
15 火	ごはん	○					米			698 kcal 31.5 g 18.3 g
	豚肉とたけのこの炒めもの		豚肉		にんじん オクラ	しょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	
	ニラ玉スープ		鶏卵 鶏肉		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	
16 水	ごはん	○					米			631 kcal 23.1 g 11.6 g
	五目ビーフン		豚肉 ちくわ		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	ビーフン	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	チンゲンサイのスープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しょうが 緑豆もやし			チキンブイヨン 塩 酒 こしょう 薄口しょうゆ	
17 木	ごはん	○					米			678 kcal 28.0 g 15.8 g
	たらのレモンチリソース		たら			しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 濃口しょうゆ レモン果汁 酒 トウバンジャン	
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも		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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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、アレルギー28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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。



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 ○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。



～ 給食終了日のお知らせ ～

7月16日(水) 山城中学校

17日(木) 泉川中学校
木津中学校
木津南中学校
木津第二中学校