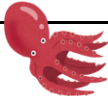


7月 予定献立表 (B)

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 水	ごはん	○					米			698 kcal 30.0 g 19.4 g
	チンジャオロース		豚肉		赤パプリカ ピーマン	しょうが にんにく 緑豆もやし たけのこ	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 酒 オイスターソース	
	豆腐とえびのスープ		えび 豆腐 ベーコン		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 酒 こしょう 塩	
2 木 	たこめし 	○	たこ		九条ねぎ	しょうが	米 三温糖		濃口しょうゆ 酒 塩 だし昆布 みりん	702 kcal 32.0 g 24.6 g 半夏生献立
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉						塩 塩こうじ	
	キャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 九条ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節	
3 金	ナン	○					ナン			718 kcal 33.6 g 29.5 g
	にんにくキーマカレー		鶏ひき肉 ひよこ豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが	じゃがいも	なたね油	塩 カレー粉 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ	
	カチュンバルサラダ		ササミフレーク		にんじん	きゅうり コーン	上白糖	オリーブオイル	レモン果汁 こしょう 薄口しょうゆ クミン	
6 月	ごはん	○					米			668 kcal 24.1 g 15.5 g
	豆腐チヂ		豚肉 豆腐 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん にら	白菜ギムチ 玉ねぎ しょうが にんにく	マロニー 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	
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
7 火	ごはん	○					米			716 kcal 32.0 g 16.6 g 七夕献立
	さばの塩焼き		さば							
	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 水	麦ごはん	○					米 麦			736 kcal 37.8 g 18.7 g
	ねぎ塩豚丼の具		豚肉		九条ねぎ 	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	片栗粉	ごま油 なたね油	酒 みりん 塩 こしょう	
	冬瓜のぐず汁		鶏肉		にんじん 九条ねぎ	冬瓜 玉ねぎ えのきたけ しょうが	片栗粉		塩 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節	
9 木	クファージュシー	○	豚肉	刻み昆布	にんじん 九条ねぎ	干しいたけ	米	なたね油	濃口しょうゆ 塩 だし昆布 酒	736 kcal 31.8 g 19.9 g 食育の日献立 ～沖縄県～
	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	
	もずくのみそ汁		鶏肉 豆腐 信州みそ 赤みそ	もずく	にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			削り節	
10 金	小型パン	○					小型パン			733 kcal 31.6 g 27.4 g
	夏野菜のペンネ		合びき肉		にんじん ピーマン  	なす ブッキーニ 玉ねぎ 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	
	枝豆サラダ		ツナ			キャベツ きゅうり 枝豆 コーン		ハエッグ マヨネーズ	米酢 塩 からし粉	
13 月	ごはん	○					米			812 kcal 32.0 g 28.3 g
	揚げ鶏の レモンしょうゆ漬け		鶏肉				片栗粉 三温糖	なたね油	酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁	
	かき玉汁		豆腐 鶏卵 かまぼこ		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		薄口しょうゆ 塩 削り節	

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		
14 火	ごはん	○					米			
	すき焼き風煮		牛肉 焼き豆腐 焼き麩		九条ねぎ	白菜 玉ねぎ	三温糖 こんにゃく	なたね油	酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	677 kcal 26.4 g 16.9 g
	きゅうりの香り漬け					きゅうり	上白糖	白いりごま ごま油	濃口しょうゆ 米酢 塩 ラー油	
15 水	ごはん	○					米			
	豚肉のレモン炒め		豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう	714 kcal 31.0 g 19.7 g
	夏野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		かぼちゃ 九条ねぎ	なす 玉ねぎ			削り節	
	味付けのり			味付けのり						
16 木	きむたくごはん	○	豚肉 焼き豚			白菜キムチ たくあん しょうが にんにく	米	ごま油	濃口しょうゆ 塩 酒 みりん	
	あじの竜田揚げ		あじ			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	794 kcal 38.6 g 23.4 g
	キャベツのおかか和え		系かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
	豚汁		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん オクラ	玉ねぎ 緑豆もやし	こんにゃく		削り節	

- ※ 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ーは、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 ○九条ねぎ ○たけのこ ○なす



～ 給食終了日 ～

7月15日(水)・・・山城中学校
16日(木)・・・木津中学校、木津第二中学校
木津南中学校、泉川中学校

～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り組みとして、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16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。



