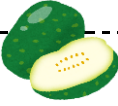
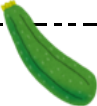
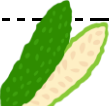


7がつ よていこんだてひょう (A)

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 体をつくるもとなる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし とどの 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 しつ 脂質
1 水	ごはん	○	ぶたにく	しょうが にんにく りよくとうもやし あかパプリカ ピーマン たけのこ	こめ ごまあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	566 kcal 24.6 g 16.6 g
	どうふとえびのスープ		えび ベーコン どうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが くじょうねぎ	ごまあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ さけ こしょう しお	
2 木	ナン	○	とりひきにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ナン じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ こしょう カレールウ こいくちしょうゆ	599 kcal 27.9 g 25.0 g
	カチュンバルサラダ		ササミブレイク	きゅうり にんじん コーン	オリーブオイル じょうはくどう	レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	
3 金 	たこめし 	○	たこ	くじょうねぎ しょうが	こめ さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	583 kcal 27.1 g 21.3 g
	とりにくのしおこうじやき キャベツのみそしる		とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ くじょうねぎ		しお しおこうじ けずりぶし	
6 月	ごはん	○			こめ		はんげしょうこんだて 半夏生献立
	あげどりの レモンしょうゆづけ かきたまじる		とりにく どうふ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
7 火	ごはん	○	さば		こめ		594 kcal 27.1 g 15.1 g
	さばのしおやき たなばたじる たなばたゼリー		とりにく 	たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ	ピーラン たなばたゼリー	けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みりん	
8 水	むぎごはん	○			こめ むぎ		595 kcal 30.7 g 16.1 g
	ねぎしおぶたどんのぐ とうがんのくずじる		ぶたにく とりにく 	たまねぎ しめじ くじょうねぎ しょうが にんにく とうがん にんじん たまねぎ えのきたけ くじょうねぎ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ かたくりこ	さけ みりん しお こしょう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし	
9 木	こがたパン	○	あいびきにく 	なす ズッキーニ 	こがたパン		601 kcal 26.0 g 23.0 g
	なつやぎいのペジネ えだまめサラダ		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 	キャベツ きゅうり えだまめ コーン	ペジネ オリーブオイル パンエッグマヨネーズ	しお トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース あかワイン こしょう こめず しお からしこ	
10 金	クファージュシー	○	ぶたにく きざみこんぶ	にんじん くじょうねぎ 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	597 kcal 26.2 g 17.1 g
	ゴーヤとちくわの あまからあげ もずくのみそしる		ちくわ とりにく どうふ もずく しんしゅうみそ あかみそ	ゴーヤ  たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ	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 けずりぶし	
13 月	ごはん	○			こめ		544 kcal 20.3 g 13.8 g
	とうふチゲ もやしのナムル		ぶたにく どうふ きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく りよくとうもやし にんじん こまつな	マロニー さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	ゴチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン こめず こいくちしょうゆ しお	

日	献立名 こんだて めい	牛乳 ぎゅう にゅう	赤の仲間 あか なかま 体をつくるもとになる からだ	緑の仲間 みどり なかま 体の調子を整える からだ ちょうし とどの	黄の仲間 き なかま エネルギーのもとになる	その他 た	エネルギー たんぱく質 脂質 しつ しつ
14 火	ごはん	○			こめ		580 kcal 25.8 g 16.9 g
	ぶたにくのレモンいため		ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお こしょう	
	なつやさいのみそしる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	なす たまねぎ かぼちゃ くじょうねぎ		けずりぶし	
	あじつけのり		あじつけのり				
15 水	ごはん	○			こめ		553 kcal 22.1 g 14.9 g
	すきやきふうに		ぎゅうにく やきどうふ やきふ	はくさい たまねぎ くじょうねぎ	なたねあぶら さんおんどう こんにゃく	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	きゅうりのがおりつけ			きゅうり	しろいりごま じょうはくどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ こめず しお ラーゆ	

- ※ 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。



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。
○こめ ○くじょうねぎ ○たけのこ ○なす



～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。

