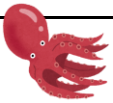
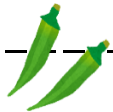
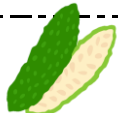
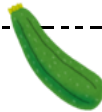


7がつ よていこんだてひょう (B)

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	○			こめ		566 kcal 24.6 g 16.6 g
	チンジャオロース		ぶたにく	しょうが にんにく りょくとうもやし あかパプリカ ピーマン たけのこ	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	
	とうふとえびのスープ		えび ベーコン とうふ	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 	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 はんげしょうこんだて 半夏生献立
	とりにくのしおこうじやき		とりにく			しお しおこうじ	
	キャベツのみそしる		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		けずりぶし	
3 金	ナン	○			ナン		599 kcal 27.9 g 25.0 g
	にこにこキーマカレー		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	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	
	カチュンパルサラダ		ササミフレーク	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	
6 月	ごはん	○			こめ		544 kcal 20.3 g 13.8 g
	とうふチゲ		ぶたにく とうふ きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	ばくさいキムチ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	マロニー さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら	ゴチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン	
	もやしのナムル			りょくとうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	ごめず こいくちしょうゆ しお	
7 火	ごはん	○			こめ		594 kcal 27.1 g 15.1 g  たなばたこんだて 七夕献立
	さばのしおやき		さば				
	たなばたじる		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	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		ぶたにく	たまねぎ しめじ くじょうねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお こしょう	
	とうがんのくずじる		とりにく 	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	かたくりこ	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	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 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～
	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 さんおんどう しろいりごま	こいくちしょうゆ	
	もずくのみそしる		とりにく とうふ もずく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ		けずりぶし	
10 金	こがたパン	○			こがたパン		601 kcal 26.0 g 23.0 g
	なつやさいのペンネ 		あいびきにく	なす ズッキーニ  たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	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 ウスターソース あかワイン こしょう	
	えだまめサラダ 		ツナ	キャベツ きゅうり えだまめ コーン	ノンエッグマヨネーズ	ごめず しお からしこ	
13 月	ごはん	○			こめ		655 kcal 26.5 g 23.6 g
	あげどりの レモンしょうゆづけ		とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	
	かきたまじる		とうふ 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	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	

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 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちょうし とどの 体の調子を整える	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		553 kcal 22.1 g 14.9 g
	すきやきぶうに		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 こんにやく	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	きゅうりのかおりつけ			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 ラーゆ	
15 水	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	
	なつやぎいのみそしる		どうふ 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				

- ※ 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。

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 ○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。

