



7月献立表



令和3年度
京田辺市学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう、とり にく、ぶたにく	こめ、かたくりこ、あ ぶら、ごま、さとう、こ まあぶら	しょうが、にんにく、 にら、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ	しょうゆ、さけ、トウ バンジャン、しお、こ しょう、とりがら スープ	671 kcal 23.4 g
2 金	《半夏生献立》 牛乳 たこ飯 じゃがいものそぼろあん キャベツとわかめのさっぱり炒め	ぎゅうにゅう、たこ、 ぶたにく、ちくわ、わ かめ	こめ、じゃがいも、あ ぶら、さとう、ごまあ ぶら、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほししいた け、グリーンピース、 キャベツ	しょうゆ、しお、こ しょう、す	616 kcal 24.2 g
5 月	牛乳 ガバオライス ABCスープ	ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、 マカロニ	なす、にんじん、たま ねぎ、たけのこ（水 煮）、ピーマン、にん じんにく、パセリ	チリパウダー、しょ うゆ、オイスター ソース、ナンプラー、 しお、こしょう、とり がらスープ、バジル こ	637 kcal 26.0 g
6 火	牛乳 ごはん あじの竜田揚げ えのきたけのすまし汁 すいきの炒め煮	ぎゅうにゅう、あじ、 ぶたにく、あぶらあ げ、とうふ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう	しょうが、にんにく、 すいぎ、こんにゃく、 にんじん、えのきた け、みつば	さけ、しょうゆ、だし かつお、しお	644 kcal 28.1 g
7 水	《七夕献立》 牛乳 ごはん 星型ハンバーグ 米粉マカロニのスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう、ハン バーグ、ベーコン	こめ、さとう、あぶら、 こめマカロニ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ホールコー ン、パセリ	トマトケチャップ、 ウスターソース、し お、こしょう、とりが らスープ、しょうゆ、 みりん	680 kcal 22.9 g
8 木	牛乳 ごはん マーボー豆腐 甘辛ゴーヤ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とうふ、みそ	こめ、ラード、さとう、 ごまあぶら、かたく りこ、あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、 しょうが、しろねぎ、 にんにく、にがうり (ゴーヤ)	トウバンジャン、 しょうゆ、みりん、さ け、こしょう	654 kcal 22.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
9 金	《セレクト給食》 牛乳 小型パン ナポリタン チンゲンサイとコーンのソテー 桃ゼリー または チョコプリン	ぎゅうにゅう、ウイ ンナー、ぶた、セラチ ン(豚)、チーズ	こがたパン、スバゲ ティ、あぶら、オリ ブオイル、さとう、も もゼリー、チョコプリ ン	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュ ルーム(水煮)、ホール コーン、チンゲンサイ	しお、こしょう、トマ トケチャップ、ウス ターソース、す	656 kcal 22.2 g
12 月	《いい歯の日献立》 牛乳 麦入りごはん 夏野菜のカレー まめまめソテー 福神漬け	ぎゅうにゅう、ぎゅ うにく、スキムミル ク、チーズ、ツナ、だい す	こめ、おおむぎ、あぶ ら、こむぎこ、バター、 はちみつ、ごまあぶ ら、さとう	たまねぎ、にんじん、 トマト、なす、かぼ ちゃ、りんご、えだま め、ホールコーン、ふ くじんづけ	カレーこ、トマトケ チャップ、ウスター ソース、しょうゆ、こ しょう、ガーリック パウダー、オールス ライス、とりがら スープ、す、ワイン	701 kcal 27.9 g
13 火	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 沢煮椀 きゅうりの塩昆布炒め 碾茶ふりかけ	ぎゅうにゅう、とり にく、ぶたにく、しお こんぶ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、み つば、きゅうり、キャ ベツ	しょうゆ、さけ、しお、 だしかつお、ふりか け	703 kcal 26.1 g
14 水	《土用の丑の日献立》 牛乳 ごはん さばの梅煮 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、あぶらあげ、 いっきゅうみそ	こめ、さとう	うめぼし、とうがん、 あおねぎ、えのきた け、にんじん	さけ、す、みりん、しょ うゆ、だししゃこ	623 kcal 25.7 g



★ 地産地消給食 ★
今月の「米(ヒノヒカリ)」「たまねぎ」「じゃがいも」「あおねぎ」「にんにく」「きゅうり」「トマト」「青ピーマン」「なす」は、京田辺市産のものを使う予定です。

★ きせつのかおり ★
かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす、にがうり(ゴーヤ)、ピーマン、たこ、すいぎ


☆ 行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

☆ 今月の献立について ☆

- 2日(金) 半夏生献立.....たこ飯
- 7日(水) 七夕献立.....星型ハンバーグ
- 9日(金) セレクト給食.....桃ゼリー または チョコプリン
- 12日(月) いい歯の日献立.....まめまめソテー
- 13日(火) 食育の日献立.....碾茶(てんちゃ) ふりかけ※
- 14日(水) 土用の丑の日献立.....さばの梅煮、冬瓜のみそ汁

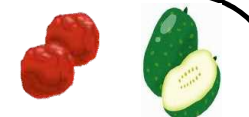



はんげしょう
半夏生



夏至(1年で1番、昼の時間が長い日)から数えて11日目を半夏生といい、今年(ことし)は7月2日です。関西では半夏生の日(ひ)にタコを食べる習慣(しゅうかん)があります。タコ(たこ)の足(あし)のように、作物(さくもつ)が大地(だいち)に根(ね)をはってほしい(ねが)いという願い(ねが)いがこめられています。

どよううしひ
土用の丑の日



今年(ことし)は7月28日(にち)が、土用の丑の日(うしひ)です。昔(むかし)からその日(ひ)は、無病息災(むびょうそくさい)を願(ねが)って、「う」のつく食べ物(たべもの)を食べ(た)べます。14日(ひ)の給食(きゅうしょく)には、「うめ」「とうがん(うり)」と「う」からはじまる食べ物(たべもの)が入(はい)っています。

※新型コロナウイルスの影響(えいこう)を受けている国産農林水産物(こくさんのうりんすいさんぶつ)等を学校給食(がっこうじきじょう)へ提供(ていきょう)する際に必要な食材費(じょうざい)等を支援(しえん)する「国産農林水産物等販路開拓多様化緊急対策事業(こくさんのうりんすいさんぶつどうはんろくかいたくたふさむかききくさぎやうじぎふ)」により茶(ちや)を主原料(しゆげんりょうざい)とした加工品(かこうひん)の碾茶(てんちゃ)ふりかけ(ふりかけ)を13日(ひ)の給食(じきじょう)に使う(つか)う予定です。

2学期(にがく)は8月31日(ひ)から給食(じきじょう)が始まり(はじ)まります。

