



7月献立表



令和5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	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
3月	牛乳 ごはん さばの梅煮 夏野菜のみそ汁 三度豆のごま炒め	ぎゅうにゅう, さば, いっきゅうみそ	こめ, さとう, ごま, あ ぶら	うめぼし, かぼちゃ, なす, たまねぎ, オク ラ, さやいんげん(さ んどまめ)	さけ, す, みりん, しよ うゆ, だしじゃこ	662 kcal 23.0 g	7金	《七夕こんだて》 牛乳 ごはん 星型ハンバーグ 星型米粉マカロニのスープ にんじんとツナのソテー 七タゼリー	ぎゅうにゅう, ハン バーグ, ツナ, ベーコ ン	こめ, さとう, こめこ マカロニ, たなばたゼ リー	にんじん, たまねぎ, アスパラガス, ホール コーン	トマトケチャップ, ウ スターソース, みり ん, しお, こしょう, と りがらスープ	713 kcal 24.5 g
4火	《半夏生こんだて》 牛乳 たこ飯 鶏肉の塩唐揚げ 五目汁	ぎゅうにゅう, たこ, とりにく, ぶたにく, ちくわ	こめ, かたくりこ, あ ぶら	しょうが, ごぼう, た まねぎ, にんじん, こ んにやく, あおねぎ	しょうゆ, しお, こ しょう, さけ, だしか つお	683 kcal 28.8 g	10月	《いい歯の日こんだて》 牛乳 麦入り十六雑穀ごはん 夏野菜のカレー コーンソテー	ぎゅうにゅう, ぎゅう にく, スキムミルク, チーズ	こめ, おおむぎ, じゅ うろくざっこく, あぶ ら, こむぎこ, パター, はちみつ, オリーブオ イル	たまねぎ, にんじん, トマト, なす, かぼ ちゃ, りんご, キャベ ツ, ホールコーン	ワイン, カレーこ, ト マトケチャップ, ウス ターソース, しょう ゆ, しお, こしょう, ガーリックパウダー, オールスパイス, とり がらスープ	665 kcal 21.8 g
5水	牛乳 カレーピラフ コーンスープ 野菜ソテー スティックチーズ	ぎゅうにゅう, とりに く, ベーコン, ぶたに く, チーズ	こめ, おおむぎ, あぶ ら, さとう, オリーブ オイル	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, クリームコー ン, パセリ, キャベツ, えだまめ	カレーこ, しお, こ しょう, とりがらスー プ, しょうゆ	624 kcal 24.3 g	11火	《食育の日こんだて》 牛乳 ごはん 鮭の玉露揚げ 和風レタススープ ずいきの炒め煮	ぎゅうにゅう, さけ (魚), ぶたにく, あぶ らあげ	こめ, かたくりこ, あ ぶら, さとう	ぎょくろこ, ずいき, こんにやく, にんじ ん, レタス, えのきた け, たまねぎ, アスパ ラガス	しお, こしょう, さけ, しょうゆ, だしかつお	633 kcal 27.2 g
6木	牛乳 ガパオライス かぼちゃとひよこ豆のスープ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう, とりに く, ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, ひよこまめ, ミルメ ークコーヒー	なす, にんじん, たま ねぎ, たけのこ(水 煮), ピーマン, にんに く, かぼちゃ, チンゲ ンサイ	バジルこ, 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	693 kcal 29.5 g	12水	《土用の丑の日こんだて》 牛乳 梅ちぎりごはん 八宝うどん きゅうりの塩昆布炒め	ぎゅうにゅう, ちりめ んじゃこ, ぶたにく, かまぼこ, あぶらあ げ, しおこんぶ	こめ, ごま, うどん, あ ぶら, かたくりこ, ご まあぶら	にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), みつ ば, きゅうり, キャベ ツ	うめごはんのもと, しょうゆ, みりん, さ け, だしかつお, だし こんぶ	604 kcal 22.5 g

☆ 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 ☆

- 4日(火) 半夏生献立.....たこ飯
- 7日(金) 七夕献立.....星型ハンバーグ、星型米粉マカロニのスープ、七タデザート
- 10日(月) いい歯の日献立.....麦入り十六雑穀ごはん
- 11日(火) 食育の日献立.....鮭の玉露揚げ
- 12日(水) 土用の丑の日献立.....梅ちぎりごはん、八宝うどん



★ 地産地消給食 ★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「たまねぎ」「オクラ」「かぼちゃ」「キャベツ」「きゅうり」「なす」「にんにく」「あおねぎ」「ピーマン」「一休みそ」「玉露粉」は、京田辺市産のものを使う予定です。



★ 給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。
ご家庭でも作ってみて下さい。



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、今年は7月2日です。関西では半夏生の日にタコを食べる習慣があります。タコの足のように、作物が大地に根をはってほしいという願いがこめられています。



土用の丑の日

今年は7月30日が、土用の丑の日です。昔からその日は、無病息災を願って、「う」のつく食べ物を食べます。12日の給食には「う」からはじまる「うめ」「うどん」が入っています。



★ きせつのかおり★

たこ、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、ずいき、オクラ



2学期は8月30日(水)から給食が始まります。

