



# 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,しょ うゆ,だじじゃこ	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 <sup>セタゼリー</sup>	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 んにゃく,あおねぎ	しょうゆ,しお,こ しよう,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,バター, 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 しよう,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 すいきの炒め煮	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,すいき, こんにゃく,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 ミルメークコーヒー	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,チング 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,ナンブ 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、セタデザート  
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、ひるの時間が長い日)  
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、すいき、オクラ



2学期は8月30日(水)から給食が始まります。