



7月献立表



令和7年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立〇〇小学校

| 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 |
|--------------------------------|---|--|--------------------------------|--|---|--------------------|---------|---|---|--|--|--|--------------------|
| 1 火 | 《半夏生献立》 牛乳 たこ飯 鶏肉のから揚げ 沢煮椀 | ぎゅうにゅう,たこ, とりにく,ぶたにく | こめ,かたくりこ,あ ぶら | しょうが,えだまめ, たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな | しょうゆ,さけ,しお, だしかつお | 679 kcal 28.8 g | 9 水 | 牛乳 チキンライス コーンスープ 野菜ソテー | ぎゅうにゅう,とりに く,ベーコン,ロース ハム | こめ,あぶら,さとう | たまねぎ,マッシュ ルーム(水煮),ホール コーン,クリームコー ン,にんじん,パセリ, キャベツ,こまつな | しお,こしょう,トマト ケチャップ,ウスター ソース,とりがらスー プ,しょうゆ | 588 kcal 22.2 g |
| 2 水 | 牛乳 わかめごはん 五目煮豆 豚汁 | ぎゅうにゅう,だい ず,ちくわ,とりにく, こんぶ,ぶたにく,と うふ,いっきゅうみそ | こめ,さとう,あぶら | こんにゃく,にんじ ん,たまねぎ,ごぼう, チンゲンサイ | しょうゆ,さけ,だし じゃこ,わかめごはん のもと | 590 kcal 25.9 g | 10 木 | 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ゆでとうもろこし | ぎゅうにゅう,とう ふ,ぶたにく | こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶ ら | たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,にら, とうもろこし | しょうゆ,オイスター ソース | 608 kcal 23.2 g |
| 3 木 | 牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 キャベツの塩昆布炒め 味付けのり | ぎゅうにゅう,とりに く,あつあげ,うずら たまご(水煮),ちく わ,しおこんぶ,のり | こめ,あぶら,さとう | たまねぎ,にんじん, さやいんげん,キャベ ツ | みりん,しょうゆ,だ しかつお | 624 kcal 27.5 g | 11 金 | 牛乳 ごはん あじの竜田揚げ さつま揚げの味噌汁 ずいきの炒め煮 | ぎゅうにゅう,あじ, ぶたにく,あぶらあ げ,さつまあげ,いっ きゅうみそ | こめ,かたくりこ,あ ぶら,さとう,じゃが いも | しょうが,にんにく, ずいき,こんにゃく, にんじん,しめじ,た まねぎ,あおねぎ | さけ,しょうゆ,だし じゃこ | 610 kcal 25.6 g |
| 4 金 | 牛乳 ごはん カレーうどん カラフルソテー | ぎゅうにゅう,ぶたに く,あぶらあげ,ウイ ンナー | こめ,うどん,あぶら, さとう,かたくりこ | たまねぎ,にんじん, あおねぎ,ピーマン, パプリカ,キャベツ | しお,カレーこ,しょ うゆ,だしかつお,さ け,こしょう | 592 kcal 22.3 g | 14 月 | 牛乳 夏野菜カレー フルーツサワー | ぎゅうにゅう,ぶたに く,スキムミルク, チーズ | こめ,あぶら,こむぎ こ,バター,はちみつ, カクテルゼリー,サイ ダー | たまねぎ,にんじん, トマト,なす,かぼ ちゃ,りんご,みかん (缶),おうとう(缶),パ イン(缶) | 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 | 693 kcal 20.7 g |
| 7 月 | 《七夕献立》 牛乳 ごはん 星型ハンバーグ たなばた汁 にんじんとツナのソテー たなばたゼリー | ぎゅうにゅう,ハン バーグ,ツナ,あぶら あげ | こめ,さとう,ばち,た なばたゼリー | にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,オクラ | トマトケチャップ,ウ スターソース,みり ん,しお,こしょう, しょうゆ,だしかつお | 665 kcal 22.8 g | 15 火 | 牛乳 ごはん 鯖の生姜煮 玉ねぎの味噌汁 三度豆のごま炒め | 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,ごま,あ ぶら | しょうが,さやいんげ ん(さんどまめ),たま ねぎ,にんじん,あお ねぎ | しょうゆ,さけ,みり ん,だしじゃこ | 658 kcal 26.1 g |
| 8 火 | 牛乳 ごはん カラフルチキン ジュリアンスープ | ぎゅうにゅう,とりに く,みそ,ベーコン | こめ,かたくりこ, じゃがいも,あぶら, さとう | しょうが,にんじん, たまねぎ,ピーマン, キャベツ,パセリ | さけ,しょうゆ,トマ トケチャップ,カレー こ,こしょう,しお,だ しかつお | 675 kcal 23.8 g | 16 水 | 《食育の日献立》 牛乳 中華風炊き込みごはん 春雨スープ じゃがいも抹茶ドーナツ | ぎゅうにゅう,やきぶ た,とりにく,とう にゅう | こめ,あぶら,りよく とうはるさめ,ごまあ ぶら,マッシュポテト (乾),かたくりこ,こ めこ,はちみつ,さと う | ほししいたけ,たけの こ(水煮),みつば,チ ンゲンサイ,たまね ぎ,にんじん,まっ ちゃ | オイスターソース, しょうゆ,しお,こしょ う,とりがらスープ, ベーキングパウダー | 617 kcal 20.1 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。 | | | | | | | 17 木 | 《いい歯の日献立》 《土用の丑の日献立》 牛乳 ひじきごはん 冬瓜入り味噌汁 ひみこスナック | ぎゅうにゅう,とりに く,ひじき,ぶたにく, あぶらあげ,いっき ゅうみそ,だいず,たづ くり | こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま | にんじん,たまねぎ, えのきたけ,とうが ん,あおねぎ,ごぼう | だしこんぶ,しょうゆ, さけ,みりん,だしじゃ こ | 623 kcal 26.5 g |

☆ 今月の献立について ☆

1 日(火) 半夏生献立…………たこ飯

7 日(月) 七夕献立…………星型ハンバーグ、たなばた汁、たなばたゼリー

☆ 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 ☆

- 1日(火) 半夏生献立.....たこ飯
- 7日(月) 七夕献立.....星型ハンバーグ、たなばた汁、たなばたゼリー
- 16日(水) 食育の日献立.....じゃがいも抹茶ドーナツ
- 17日(木) いい歯の日・土用の丑の日献立.....ひみこスナック、ひじきごはん、冬瓜入り味噌汁



★ 地産地消給食 ★

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「キャベツ」「たまねぎ」「とうがん」「なす」「あおねぎ」「にんにく」「一休みそ」「抹茶」は、京田辺市産のものを使う予定です。



★ きせつのかおり ★

たこ、あじ、とうがん、さやいんげん、なす、ピーマン、ずいき、オクラ、とうもろこし



【保護者の皆様へ】 物価高騰等に伴う学校給食費への補助について

物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を305円に改定しました。令和7年度は、保護者徴収額を275円とし、学校給食費305円との差額30円は市が補助します。

半夏生の日

夏至(1年で1番、昼間の時間が長い日)

から数えて、11日目を「半夏生」といい、

今年は7月1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。たこの足のよう
に、作物が大地に根をはってほしい、という願いが込められています。



土用の丑の日

今年は7月19日と31日が「土用の丑の日」です。

昔からその日は、無病息災(病気をせずに元気でいられこと)を願って「う」のつく食べ物や黒色の食べ物を食べます。

7月17日の給食では「う」のつく「とうがん(うりの仲間)」、黒色の「ひじき」を食べます。



★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。



2学期は8月28日(木)から給食が始まります。