



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, だしあつお	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 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 しあつお	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,ににく, すいき,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,だしあつお,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,ぱち,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,だしあつお	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 しあつお	675 kcal 23.8 g	16 水	『食育の日献立』 牛乳 中華風焼き込みごはん 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,りょく 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
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,だいす,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,どうが 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							

☆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。



★ きせつかおり ★

たこ、あじ、とうがん、さやいんげん、なす、ピーマン、すいき、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19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
いられること)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
なかもろこし)」、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。