



7月 献立表



令和8年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立小学校

表中の数量は、中学年の分量（g）です。また、牛乳1本は200mL（206g）です。

1(水)		2(木)		3(金)		6(月)		7(火)	
牛乳 ごはん さばの梅煮 チンゲン菜のおかか炒め 玉ねぎのみそ汁		半夏生献立 牛乳 たこ飯 鶏肉の唐揚げ 沢煮椀		牛乳 ごはん パッタイ レタススープ		牛乳 麦入りキャロットライス 彩りさっぱりシチュー チンゲン菜とコーンのソテー		七夕献立 牛乳 ごはん 星型ハンバーグ にんじんとツナのソテー たなばた汁 七夕ゼリー	
ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤
こめ	75 黄	こめ	65 黄	こめ	75 黄	こめ	70 黄	こめ	75 黄
さば	50 赤	たこ	10 赤	クイッティオ	10 黄	おおむぎ	5 黄	ハンバーグ	60 赤
さけ	4	うすくちしょうゆ	4 緑	ぶたにく	15 赤	にんじん	10 緑	にんじん	10 緑
す	3	しょうが	0.5 緑	あぶら	0.5 黄	しお	0.7	たまねぎ	10 緑
みりん	3	えだまめ	8 緑	たまねぎ	15 緑	とりがらスープ	7	マッシュルーム(水煮)	5 緑
さとう	4 黄	とりにく	60 赤	にんじん	7 緑			トマトケチャップ	5
こいくちしょうゆ	3	しょうが	2 緑	あつあげ	10 赤	とりにく	40 赤	ウスターソース	2
うめぼし	2 緑	うすくちしょうゆ	3.5	もやし	10 緑	あぶら	0.5 黄	さとう	1 黄
みず	8	さけ	2	にら	6 緑	かぼちゃ	20 緑	かたくりこ	0.5 黄
チンゲンサイ	30 緑	かたくりこ	15 黄	こいくちしょうゆ	3	じゃがいも	20 黄	みず	30
キャベツ	20 緑	あげあぶら	6 黄	トマトケチャップ	2.5	たまねぎ	30 緑	ツナ	10 赤
かつおぶし	1 赤	ぶたにく	20 赤	オイスターソース	2	にんじん	20 緑	にんじん	20 緑
こいくちしょうゆ	1.5	さけ	0.5	さとう	1 黄	ズッキーニ	5 緑	キャベツ	10 緑
さとう	0.3 黄	あぶら	0.3 黄	みず	5	しお	0.7	しお	0.08
あぶら	0.5 黄	たまねぎ	30 緑	ベーコン	10 赤	こしょう	0.03	こしょう	0.01
たまねぎ	20 緑	にんじん	10 緑	とりにく	20 赤	ぎゅうにゅう	30 赤	たまねぎ	30 緑
にんじん	10 緑	えのきたけ	20 緑	あぶら	0.3 黄	こめこ	4 黄	にんじん	10 緑
とうふ	20 赤	こまつな	10 緑	レタス	25 緑	なまクリーム	3 黄	ほししいたけ	0.5 緑
あぶらあげ	10 赤	こいくちしょうゆ	3.5	えのきたけ	10 緑	とりがらスープ	10	ピーマン	9 黄
あおねぎ	5 緑	しお	0.1	たまねぎ	15 緑	みず	55	オクラ	8 緑
いっきゅうみそ	9 赤	けずりぶし	3	パセリ	0.7 緑	ホールコーン	15 緑	うすくちしょうゆ	3
だしじゃこ	3	みず	110	うすくちしょうゆ	4	チンゲンサイ	30 緑	こいくちしょうゆ	1
みず	120			しお	0.3	キャベツ	20 緑	けずりぶし	3
				こしょう	0.02	オリーブオイル	0.5 黄	みず	120
				とりがらスープ	7	しお	0.2		
				みず	110	こしょう	0.01	たなばたゼリー	40 黄
						うすくちしょうゆ	0.3		
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
678 kcal	28.5 g	687 kcal	30.8 g	588 kcal	22.7 g	596 kcal	21.8 g	650 kcal	24.3 g
8(水)		9(木)		10(金)		13(月)		14(火)	
いい歯の日献立		食育の日献立		牛乳 ごはん じゃが芋のそぼろあん キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 味付けのり		牛乳 わかめごはん かやくうどん カラフルソテー		牛乳 ごはん あじの竜田揚げ ずいきの炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁	
ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤	ぎゅうにゅう	1本 赤
こめ	75 黄	こめ	75 黄	こめ	75 黄	こめ	65 黄	こめ	75 黄
こうやどうふ	8 赤	だいず	10 赤	じゃがいも	80 黄	わかめごはん	1.3	あじ	40 赤
ぶたにく	24 赤	こんにゃく	8 緑	ぶたにく	35 赤	かやくうどん		しょうが	0.8 緑
しお	0.08	ちくわ	6 赤	しょうが	1 緑	カラフルソテー		にんにく	0.4 緑
こしょう	0.02	とりにく	20 赤	たまねぎ	40 緑			さけ	2.4
さけ	0.8	あぶら	0.2 黄	にんじん	10 緑	かまぼこ	8 赤	こいくちしょうゆ	2.4
にんにく	0.2 緑	こんぶ	1 赤	ほししいたけ	0.5 緑	あぶらあげ	10 赤	かたくりこ	8 黄
トウバンジャン	0.08	にんじん	10 緑	ちくわ	10 赤	にんじん	15 緑	かたくりこ	4 黄
あぶら	0.4 黄	さとう	1.2 黄	あぶら	0.5 黄	たまねぎ	25 緑	あげあぶら	
にんじん	16 緑	こいくちしょうゆ	1.8	さやいんげん	10 緑	あおねぎ	7 緑	ずいき	25 緑
たまねぎ	35 緑	さけ	0.6	さとう	1.5 黄	うすくちしょうゆ	5	ぶたにく	10 赤
たけのこ(水煮)	8 緑	みず	10	こいくちしょうゆ	3	みりん	2	あぶら	0.1 黄
えだまめ	5 緑	ぶたにく	20 赤	しお	0.25	さけ	1	あぶらあげ	4 赤
こいくちしょうゆ	3	あぶら	0.5 黄	こしょう	0.01	けずりぶし	2	こんにゃく	8 緑
さとう	1.2 黄	たまねぎ	40 緑	みず	20	だしこんぶ	1	にんじん	5 緑
オイスターソース	1.2	にんじん	5 緑	ごまあぶら	0.5 黄	みず	120	さとう	0.8 黄
とりがらスープ	8	ごぼう	10 緑	かたくりこ	1 黄			うすくちしょうゆ	2
かたくりこ	0.8 黄	チンゲンサイ	10 緑	キャベツ	45 緑	ピーマン	5 緑	とうふ	30 赤
ごまあぶら	0.2 黄	いっきゅうみそ	9 赤	しおこんぶ	1.1 赤	あかパプリカ	5 緑	ほししいたけ	0.5 緑
きゅうり	50 緑	だしじゃこ	2	うすくちしょうゆ	0.5	きパプリカ	5 緑	にんじん	10 緑
しお	0.2	みず	110	あぶら	0.5 黄	キャベツ	40 緑	たまねぎ	10 緑
さとう	0.5 黄					ウインナー	10 赤	わかめ	0.5 赤
す	2	ちりめんじゃこ	1.2 赤	のり	1袋 赤	こいくちしょうゆ	0.5	えのきたけ	10 緑
こいくちしょうゆ	1.5	いりごま	0.5 黄			さけ	0.5	うすくちしょうゆ	3.5
ごまあぶら	0.5 黄	かつおぶし	2.5 赤			しお	0.1	さけ	1
		せんちゃ	0.3 緑			こしょう	0.03	けずりぶし	2.5
		こいくちしょうゆ	1 黄			あぶら	0.5 黄	だしこんぶ	0.5
		さとう	1					みず	120
		みりん	1						
		さけ	1						
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
594 kcal	24.3 g	608 kcal	29 g	590 kcal	22.7 g	591 kcal	23.9 g	599 kcal	26.7 g

15(水)			16(木)		
牛乳 ごはん わくわく夏野菜カレー フルーツサワー			土用の丑の日献立 牛乳 ひじきごはん 冬瓜入りみそしる ごま酢炒め		
ぎゅうにゅう	1本	赤	ぎゅうにゅう	1本	赤
こめ	75	黄	こめ	70	黄
ぶたにく	30	赤	だしこんぶ	0.5	
しお	0.05		うすくちしょうゆ	3.5	
こしょう	0.03		さけ	1	
さとう	0.2	黄	とりにく	10	赤
しょうが	0.5	緑	あぶら	0.1	黄
にんにく	0.5	緑	にんじん	10	緑
ワイン	1		ひじき	1.4	赤
あぶら	2	黄	さとう	0.5	黄
たまねぎ	60	緑	こいくちしょうゆ	2	
にんじん	20	緑	みりん	0.5	
なす	15	緑	みず	4	
かぼちゃ	20	緑	ぶたにく	15	赤
トマト	10	緑	あぶら	0.2	黄
トマト(水煮)	4	緑	あぶらあげ	10	赤
フライドオニオン	2	黄	たまねぎ	25	緑
りんご	7	緑	にんじん	5	緑
カルダモン	0.05		えのきたけ	10	緑
ターメリック	0.1		とうがん	15	緑
クミン	0.1		あおねぎ	5	緑
カレーこ	0.5		いっきゅうみそ	9	赤
トマトケチャップ	4		だしじゃこ	2	
しお	0.1		みず	110	
はちみつ	0.65	黄	ツナ	10	赤
ウスターソース	2.5		キャベツ	40	緑
ちゅうのうソース	2.5		きゅうり	10	緑
こいくちしょうゆ	1.5		す	1	
とりがらスープ	15		こいくちしょうゆ	1	
はっちょうみそ	2	赤	さとう	1	黄
こめこ	2.5	黄	すりごま	0.5	黄
みず	10		いりごま	0.5	黄
			あぶら	0.5	黄
みかんゼリー	15	黄			
おうとう(缶)	25	緑			
パイン(缶)	25	緑			
カクテルゼリー	20	黄			
サイダー	25	黄			
エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
651 kcal	20.1 g		557 kcal	24.6 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。

赤は3色の赤 緑は3色の緑 黄は3色の黄

☆きせつのかおり☆

たこ あじ さやいんげん なす とうがん ピーマン
 えだまめ かぼちゃ トマト オクラ きゅうり ずいき
 ズッキーニ とうもろこし

★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。




はんげしょう
半夏至



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「半夏至」といい、
 今年は7月2日です。関西では半夏至の日に
 タコを食べる習慣があります。たこの足のよう、
 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。



どよううしひ
土用の丑の日



今年は7月26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16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。





はしつかかた
～お箸の使い方～

いしき はし
 意識してお箸をつかってみましょう！
 9日：つまむ
 10日：くるむ
 13日：まとめる、はさむ

