



# 7月献立表



令和6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
1 月	『半夏生献立』 牛乳 たこ飯 じゃがいもと豚肉の甘辛煮 三色炒め	ぎゅうにゅう,たこ,ぶたにく,ツナ	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,かたくりこ	しようが,えだまめ,たまねぎ,にんじん,こまつな,きりぼし,だいこん	しょうゆ,さけ	626 kcal 24.5 g	9 火	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,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	うめぼし,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,だしじやこ	683 kcal 25.9 g
2 火	牛乳 ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイとハムの炒め物	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,ロースハム	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しようが,しろねぎ,にんにく,チングンサイ,キャベツ	トウバンジャン,こしょう,しょうゆ,しお,さけ	606 kcal 24.7 g	10 水	牛乳 ごはん カレーうどん いかのかりん揚げ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,いか	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	しお,カレーこ,しょうゆ,だしがつお,みりん	682 kcal 29.2 g
3 水	牛乳 ごはん あじの竜田揚げ にら入りみそ汁 ずいきの炒め煮	ぎゅうにゅう,あじ,ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,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	しようが,ににく,あずき,こんにゃく,にんじん,にら,たまねぎ	さけ,しょうゆ,だしじやこ	621 kcal 25.4 g	11 木	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりの華風炒め 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,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,オイスターソース,しお,す	631 kcal 27.1 g
4 木	牛乳 厚揚げ丼 鶏肉の団子汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,とりにく	こめ,あぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しようが,こんにゃく,しめじ,みつば	しお,こしょう,だしがつお,しょうゆ,みりん,さけ	595 kcal 24.7 g	12 金	牛乳 わくわくビーフカレー フルーツサワー	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく	こめ,オリーブオイル,じゃがいも,さとう,いちご&ブルーベリーゼリー,サイダー,こめこ	しようが,ににく,たまねぎ,にんじん,りんご,みかん(缶),おうとう(缶),パイナップル(缶)	しお,こしょう,ガラムマサラ,カレーこ,トマトケチャップ,ウスター,チゅうのうソース,しょうゆ,とりがらスープ,ワイン	630 kcal 21.1 g
5 金	『七夕献立』 牛乳 ごはん 星型ハンバーグ 米粉マカロニのスープ にんじんとツナのソテー 七タデザート	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,たなばたデザート	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,パセリ	トマトケチャップ,ウスター,みりん,しお,こしょう,とりがらスープ	700 kcal 26.3 g	16 火	牛乳 ごはん 豚肉の梅しそ焼き 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,とうふ,かまぼこ	こめ,あぶら,さとう,ごま	ににく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねりうめ,しそのは,みつば	さけ,しょうゆ,みりん,だしこんぶ,だしかつお	604 kcal 26.9 g
8 月	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,ぶたにく	こめ,おおむぎ,あぶら,さとう,オリーブオイル	たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,クリームコーン,にんじん,パセリ,キャベツ,えだまめ	とりがらスープ,しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスター,しょうゆ	581 kcal 23.4 g	17 水	『いい歯の日献立』 牛乳 チャーハン 春雨スープ ごぼうの唐揚げ	ぎゅうにゅう,やきぶた,とりにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,りょくどうはるさめ,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しょうが,あおねぎ,チングンサイ,ごぼう	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ,さけ	583 kcal 19.3 g
							18 木	『食育の日献立』 『土用の丑の日献立』 牛乳 ひじきごはん 冬瓜入り豚汁 じゃがいも抹茶ドーナツ	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,とうにゅう	こめ,あぶら,さとう,マッシュポテト(乾),かたくりこ,はちみつ,こめこ	にんじん,たまねぎ,えのき,とうがん,あおねぎ,まっちゃん	だしこんぶ,しょうゆ,さけ,みりん,だしじやこ,ベーキングパウダー	606 kcal 20.7 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(月) 半夏生献立……………たこ飯
- 5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
- 17日(水) いい歯の日献立……………ごぼうの唐揚げ
- 18日(木) 食育の日・土用の丑の日献立……………じゃがいも抹茶ドーナツ、ひじきごはん、冬瓜入り豚汁

## ★ 地産地消給食 ★

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「たまねぎ」「こまつな」「きゅうり」「なす」「あおねぎ」「ピーマン」「一休みそ」「抹茶」は、京田辺市産のものを使う予定です。



## 半夏生

夏至(1年で1番、ひまわりの花が咲く日が長い日)  
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  
たこ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24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18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。



## ★ きせつかおり ★

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



## ★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。



【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290円に改定しました。令和6年度は、引き続き保護者徴収額を245円に据え置きし、学校給食費290円との差額45円は市が補助します。



2学期は8月28日(水)から給食が始まります。