



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
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	しょうが,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
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, しょうが,しろねぎ, にんにく,チンゲン 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
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	しょうが,にんにく, ずいき,こんにゃく, にんじん,にら,たま ねぎ	さけ,しょうゆ,だ しじゃこ	621 kcal 25.4 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,しょうが, こんにゃく,しめじ, みつば	しお,こしょう,だ しかつお,しょう ゆ,みりん,さけ	595 kcal 24.7 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 七夕デザート	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, ウスターソース,み りん,しお,こしょ う,とりがらスープ	700 kcal 26.3 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 ターソース,しょう ゆ	581 kcal 23.4 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、七夕デザート
- 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
- ※12日(金)わくわくビーフカレーは小麦・乳製品を使用しない低アレルゲンカレーです。



★ 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。



★ きせつのかおり ★

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



【保護者の皆様へ】 物価高騰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、安全安心して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。



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
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,だしじゃこ	683 kcal 25.9 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,だしかつお,みりん	682 kcal 29.2 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
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	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん, みかん(缶), おとう(缶),パイ ン(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, ウスターソース,ちゅう のうソース,しょうゆ, とりがらスープ,ワイン	630 kcal 21.1 g
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	にんにく,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
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,りよくとうは るさめ,かたくりこ う	たまねぎ,にんじん, しょうが,あおねぎ, チンゲンサイ,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	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,とうが ん,あおねぎ,まっ ちゃ	だしこんぶ,しょうゆ, さけ,みりん,だしじゃ こ,ベーキングパウ ダー	606 kcal 20.7 g

半夏生

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
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。



★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらくと、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。



2学期は8月28日(水)から給食が始まります。