



7月 献立予定表



7月は、なす、トマト、きゅうり、枝豆、冬瓜、かぼちゃ、万願寺とうがらし、とうもろこし、スッキーニ等、夏野菜をたくさん使用しています！夏野菜は水分やビタミン、ミネラルが豊富なため、体を潤し、暑さで疲れた体を元気にしてくれます！

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
1 (火)	コッペパン		コッペパン			696 26.9
	牛乳	牛乳				
	ラタトゥイユグラタン	ウインナー チーズ	じゃがいも オリーブ油	なす たまねぎ スッキーニ トマト にんにく	スープベースチキン しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう ローリエ スープベースチキン	
2 (水)	わかめごはん (麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			713 22.2
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	じゃがいも つきこんにゃく 米油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にら にんじん	しお しょうゆ	
3 (木)	スープカレー	鶏肉	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 米油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトペースト	しお こしょう カレー粉 ケチャップ 赤ワイン ソース チャツネ しょうゆ ガラムマサラ	722 24.7
	牛乳	牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう	きゅうり しょうが	酢 しょうゆ	
4 (金)	ごはん		こめ			803 32.4
	牛乳	牛乳				
	さばの竜田揚げ	さば	米油 でんぷん	しょうが	酒 しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	さとう 米油	にんじん	しょうゆ 煮干し	
7 (月)	二色丼	鶏肉 鶏卵	こめ 米油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが	みりん しお しょうゆ	720 26.1
	牛乳	牛乳				
	キャベツのツナ炒め	ツナ	ごま油 白いりごま さとう	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
	七夕汁	荳わかめ	米粉マカロニ	干しいたけ にんじん ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
8 (火)	小型コッペパン		小型コッペパン			862 30.5
	牛乳	牛乳				
	夏バスタ	ベーコン ツナ	スパゲティ オリーブ油 米油	パセリ なす 玉ねぎ コーン スッキーニ トマト	しお こしょう ケチャップ	
9 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米			866 32.5
	牛乳	牛乳				
	麻婆なす	豚肉 赤みそ	米油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ なす にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
10 (木)	ごはん		こめ			790 29.9
	牛乳	牛乳				
	チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	ごま油 トック さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	しょうゆ コチジャン みりん しお 酒	
	韓国風わかめスープ	牛肉 わかめ	ごま油	にんにく もやし コーン ねぎ	しお 淡口しょうゆ スープベースチキン	
11 (金)	枝豆ごはん		こめ	枝豆	しお 酒	774 30.2
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米油	しょうが	しょうゆ	
	万願寺とうがらしとじゃこのたいたん	しらす干し	さとう 米油	万願寺とうがらし	しょうゆ 酒	
14 (月)	ごはん		こめ			863 35.5
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 さとう 米油		しお こしょう ケチャップ ソース	
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう 米油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
15 (火)	バターパン		バターパン			891 32.9
	牛乳	牛乳				
	ボークビーンズ	大豆 豚肉	じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ にんじん	ケチャップ ソース 赤ワイン しお こしょう	
	焼きとうもろこし			とうもろこし	しょうゆ	
16 (水)	野菜のオイスター炒め	ハム	米油	にんにく にんじん もやし ピーマン	しお こしょう オイスターソース	852 25.7
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお カレー粉 ターメリック クミン カルダモン こしょう	
	牛乳	牛乳				
17 (木)	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶		753 30.4
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ	さとう	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 豆板醤	
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	野菜のごま炒め	しらす干し	白いりごま 米油	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ	
すまし汁	豆腐 荳わかめ		えのきたけ ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節		

☆七夕献立☆
星型の米粉マカロニが入っています！

★万博献立
(韓国)

セレクト給食
どちらか選べます。

給食の使用食材の産地を紹介します！

さば：京都 つばす：岩手

長岡京市産の食材

たまねぎ



じゃがいも



きゅうり



なす



なすは乙訓地域の特産品です！