



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、とうもろこし、ズッキーニ等、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 (水)	わかめごはん (麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			754 25.7
	牛乳	牛乳				
	肉かぼちゃ	豚肉	糸こんにゃく 米油 さとう	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	酒 しょうゆ みりん	
	もやしのカレーソテー		米油	もやし	カレー粉 しお こしょう	
2 (木)	ごはん		こめ			734 29.7
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のトマトみそソース	鶏肉 みそ	オリーブ油 さとう	玉ねぎ トマト にんにく	酒 しお	
	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	
3 (金)	やさいスープ	ベーコン 鶏卵		にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー	しお 酒 スープベースチキン	817 34.5
	枝豆ごはん		こめ	枝豆	しお 酒	
	牛乳	牛乳				
	つばすの竜田揚げ	つばす	米油 でんぷん	しょうが	酒 しょうゆ	
6 (月)	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	708 30.9
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉	でんぷん	冬瓜 しょうが にんじん ねぎ	淡口しょうゆ しょうゆ しお 煮干し	
	とりそぼろ丼	鶏肉	こめ 米油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが 干しいたけ	みりん しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
7 (火)	豚もやし炒め	豚肉	米油	もやし なら	しお こしょう しょうゆ	759 28.0
	すまし汁	豆腐		えのきたけ ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
	コッペパン		コッペパン			
	牛乳	牛乳				
8 (水)	ラタトゥイユグラタン	ウィンナー チーズ	じゃがいも オリーブ油	なす 玉ねぎ スズッキーニ トマト にんにく パセリ	スープベースチキン しお こしょう	746 26.2
	米粉マカロニのスープ	ベーコン	米粉マカロニ 米油	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ	しお こしょう スープベースチキン	
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
9 (木)	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米油			732 25.5
	ひじきのソテー	ひじき	さとう 米油	にんじん コーン なら	しお こしょう しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 赤みそ		かぼちゃ 玉ねぎ	煮干し	
	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	
10 (金)	牛乳	牛乳				763 28.1
	キャベツのソテー	ベーコン	米油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
	玄米入りごはん		こめ 玄米			
	牛乳	牛乳				
13 (月)	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 なら	しょうゆ 酒 豆板醤	859 29.2
	青のりビーンズ	大豆 青のり	でんぷん 米油		しお	
	揚げどりの甘酢ソース	鶏肉	でんぷん 米油 ごま油 さとう	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢 酒	
	鶏肉のからあげ	鶏肉	でんぷん 米油	しょうが	しょうゆ	
14 (火)	野菜炒め		米油	キャベツ にんじん もやし なら	しお こしょう しょうゆ	873 30.9
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し	
	小型コッペパン		小型コッペパン			
	牛乳	牛乳				
15 (水)	夏パスタ	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 ズッキーニ トマト	しお こしょう ケチャップ	749 27.9
	焼きとうもろこし			とうもろこし	しょうゆ	
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
16 (木)	ブルコギ	豚肉	米油 マロニー さとう ごま油 白いりごま	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく	しょうゆ みりん コチジャン しお こしょう	805 24.7
	サムゲタンスープ	鶏肉	でんぷん	にんじん にんにく しょうが 白ねぎ	酒 しお こしょう スープベースチキン	
	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 パター	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				
16 (木)	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	

☆七夕献立☆
スープに星型の米粉マカロニが入っています！

★セレクト給食★
どちらか選びます。

給食の使用食材の産地を紹介します！
つばす：岩手 きびなご：長崎

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！