

6月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
2日・月	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかに チンゲンサイのかふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ、にんじん ほしいたけ、たけのこみずに あおねぎ ニンニク、ショウガ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	しょうゆ オイスター す	609Kcal 22.3g
3日・火	ぎゅうにゅう ごはん チキンなんばん やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほしわかめ あかみそ	キャベツ にんじん もやし しめじ あおねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら タルタルソース さとう	しお、す こしょう しょうゆ だしかつお	685Kcal 25.7g
4日・水	ぎゅうにゅう こめこパン まめいりドライカレー カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ かえりじゃこ レンズまめ	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン きゅうり	こめこパン こむぎこ マーガリン サラダあぶら さとう	しお、コショウ カレーウ カレー ウスターソース、す トマトケチャップ	678Kcal 29.3g
5日・木	ぎゅうにゅう ナシゴレン ソトアヤム メロン	ぎゅうにゅう やきぶた むきえび とりにく	ニンニク、たまねぎ にんじん、ショウガ (冷) グリンピース もやし、ねぎ メロン、レモンじる	ごはん コナツツオイル ビーフン さとう	とうがらし しお こしょう しょうゆ ナンプラー	550Kcal 19.5g
6日・金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのうめみそやき わかめスープ こんにやくとピーマンのいりに	ぎゅうにゅう さわら しろみそ わかめ ちくわ	あおねぎ たまねぎ にんじん もやし、ピーマン こんにやく	ごはん さとう	しょうゆ みりん ばいにく さけ だしかつお	599Kcal 26.1g
9日・月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとなすのみそにこみ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ショウガ、ニンニク なすび たまねぎ、にんじん たけのこみずに、ほしいたけ あおねぎ、キュウリ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ、ブイヨン しょうゆ す、しお	599Kcal 20.8g
10日・火	ぎゅうにゅう ごはん スペインふうオムレツ きりぼしのペペロンチーノ さつまあげのすましじる	ぎゅうにゅう たまご ベーコン さつまあげ	マッシュルーム たまねぎ きりぼしだいこん ニンニク、パセリ にんじん、ねぎ	ごはん バター オリーブオイル	しお、コショウ トマトケチャップ たかのつめ、しょうゆ だしかつお だしこんぶ	628Kcal 21.1g
11日・水	ぎゅうにゅう きなこパン やさいたつがりラーメン ナタデココいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし、ホールコーン チンゲンサイ ピーチ・パイン(缶)	こがたパン さとう サラダあぶら (冷) ラーメン	さけ、しお しょうゆ こしょう コンソメ ナタデココ	554Kcal 20.6g
12日・木	ぎゅうにゅう なすずし とうふのすましじる ベーコンとおおなのあえもの	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ ベーコン	なすび、ショウガ レモンじる、にんじん ほしいたけ、あおねぎ (冷) グリンピース こまつな、えのきだけ	ごはん さとう サラダあぶら いりごま	こめず しお、コンブ しょうゆ だしかつお だしこんぶ	590Kcal 18.8g
13日・金	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース こまつなのみそしる きゅうりのサーづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	たけのこみずに、たまねぎ ピーマン、あかピーマン ショウガ、ニンニク こまつな、にんじん きゅうり	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん	さけ しょうゆ オイスター す だしじゃこ	628Kcal 22.9g
16日・月	ぎゅうにゅう スタミナピリからみそどんぶり えのきのすましじる	ぶたミンチ みそ あぶらあげ	たまねぎ、ピーマン しいたけ、にんじん、にんにく しょうが、キャベツ えのきだけ、こんにやく あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら	みりん さけ、しお トウバンジャン しょうゆ だしかつお	646Kcal 24.8g

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1 7 日・火	ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ すきやきふううどん いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いとかつお あおのり ぎゅうにく	たまねぎ(地場産) にんじん こんにやく あおえんぎ さんどまめ	ごはん いりごま さとう (冷) うどん	しょうゆ みりん さけ だしかつお	644Kcal 20.9g
1 8 日・水	ぎゅうにゅう チーズパン いかとうずらたまごのケチャップに ABC スープ	ぎゅうにゅう いか うずらたまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	チーズパン さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	あかワイン コンソメ しお こしょう	593Kcal 29.7g
1 9 日・木	ぎゅうにゅう ごはん さんまのかばやきふう かふうスープ こまつなとしめじのナムル	ぎゅうにゅう さんま とりにく	ショウガ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに ねぎ、しめじ こまつな	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ、コショウ す ちゅうかあじ	677Kcal 32.6g
2 0 日・金	ぎゅうにゅう ごはん (セレクト) ふたヒレかきさけの しおこうじやき ごもくにまめ、ふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ だいず、ふ きりこんぶ	こんにやく にんじん たけのこみずに みつば	ごはん さとう	しおこうじ しお、ミリン しょうゆ だしかつお だしこんぶ	568Kcal 28.6g
2 3 日・月	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	カレーウ、チャツネ カレーこ、コショウ ウスターソース、ミント トマトケチャップ しお、す、しょうゆ	660Kcal 20.2g
2 4 日・火	ぎゅうにゅう ごはん チヂミ チャンポンふういため かきたまじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく、えび かまぼこ たまご	にんじん、ニラ ニンニク、あおねぎ もやし、ピーマン たまねぎ えのきだけ	ごはん、さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら サラダあぶら	しょうゆ とうがらし しお、コショウ だしかつお	655Kcal 24.5g
2 5 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ペンネのクリームに キャベツとツナのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ シーチキン	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ、レモンじる れいとうみかん	ごはん じゃがいも こむぎこ バター、さとう サラダあぶら	しお こしょう しょうゆ	567Kal 22.5g
2 6 日・木	ぎゅうにゅう ごはん えびのチリソース クリームコンスープ きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう えび ベーコン	あおねぎ きゅうり(地場産) クリームコン(缶) たまねぎ にんじん、パセリ	ごはん サラダあぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら いりごま	トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン さけ、ブイオン しお、コショウ	616Kcal 22.8g
2 7 日・金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす サンラーツアイ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ	ショウガ、ニンニク なすび、たまねぎ にんじん、たけのこみずに ほししいたけ、あおねぎ キャベツ、セロリ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	さけ、ブイオン しょうゆ トウバンジャン しお す	628Kal 22.4g
3 0 日・月	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい こんにやくのおかか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご はなかつお	たけのこみずに、ほししいたけ キャベツ、もやし たまねぎ チンゲンサイ、コンニャク さんどまめ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら	しょうゆ ブイオン さけ、しお みりん	578Kcal 21.0g

★ 4日(水)は、「虫歯予防デー」です。カミカミ献立です。

★ 5日(木)の「ナシゴレン」「ソトアヤム」はインドネシア料理です。

★ 17日(火)の「すきやきふううどん」のたまねぎと、26日(木)の「きゅうりのごまあえ」のきゅうりは地場産野菜です。

