

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
3日・月	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ あおなのたいたん わかめとたけのこのすましじる	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご あおのり あぶらあげ ほしわかめ	こまつな たけのこみず にんじん	ごはん こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん しお だしかつお だしこんぶ	646Kcal 22.5g
4日・火	ぎゅうにゅう ごはん いかのスペインふう かみかみこんぶサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう いか きざみこんぶ ベーコン	ニンニク、ショウガ かんそうパセリ キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん、たまねぎ (冷) グリンピース	ごはん あぶら、さとう ごまあぶら、いりごま じゃがいも ABCマカロニ	しお、さけ トマトピューレ トマトケチャップ パプリカ、す しょうゆ、ブイヨン、こしょう	624Kcal 29.1g
5日・水	ぎゅうにゅう こがたパン スクランブルエッグ ペンネのクリームに フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たまご とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース パイン、ピーチ(缶) みかん(缶)	ごはん あぶら マヨネーズ こむぎこ バター	しお こしょう	603Kcal 22.8g
6日・木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのしょうがに とうふのみそしる やさいのあまずづけ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ えのきだけ あおねぎ、キャベツ にんじん、モヤシ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ、す しお だしじゃこ	599Kcal 27.4g
7日・金	ぎゅうにゅう チキンライス チーズスープ メロン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご こなチーズ	たまねぎ ホールコーン、マッシュルーム (冷) グリンピース にんじん、ピーマン メロン	ごはん バター じゃがいも パンこ	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン	665Kcal 23.1g
8日・土	ぎゅうにゅう こぎつねずし ふとみつばのすましじる キャベツのうめかつおあえ	あぶらあげ ちりめんじゃこ ふ はなかつお	にんじん みつば キャベツ ばいにく	ごはん さとう くろいりごま	こめず しょうゆ しお だしかつお だしこんぶ	560Kcal 18.7g
10日・月	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにくちくわ うずらたまご ほしわかめ シーチキン	たけのこみず にんじん ごぼう、コンニャク ほししいたけ キャベツ、こまつな	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん しお す	602Kcal 22.1g
11日・火	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ みそしる さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	ショウガ、コンニャク にんじん たまねぎ あおねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも いりごま	しょうゆ さけ だしじゃこ	748Kcal 26.2g
12日・水	ぎゅうにゅう しよくパン、ジャム いためビーフン にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたミンチ	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ もやし あおねぎ	ごはん ビーフン あぶら でんぷん ジャム	しょうゆ こしょう さけ、しお	602Kcal 26.1g
13日・木	ぎゅうにゅう シーフードカレーライス まめいりサラダ	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン だいず	にんじん たまねぎ(増量) (冷) グリンピース きゅうり セロリ	ごはん じゃがいも あぶら	カレールー、チャツネ カレーこ、コンショウ ウスターソースしお しょうゆ リンゴす	684Kcal 21.0g
14日・金	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのピカ かふうスープ やさいのソテー	ぎゅうにゅう しろみざかな たまご とりにく	たけのこみず にんじん しいたけ ニラ、キャベツ ピーマン	ごはん こむぎこ バター あぶら	しお、さけ こしょう トマトケチャップ しょうゆ ブイヨン	569Kcal 26.1g

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 (からだのちょうしを 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・月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとなすのみそにこみ ベーコンとおおなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ みそ ベーコン	なすびあおねぎ ショウガ、ニンニク たまねぎ、にんじん、あおねぎ たけのこみずに、ほしいたけ こまつな、えのきだけ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ ブイヨン	583Kcal 22.0g
1 8 日・火	ぎゅうにゅう ごはん むしシューマイ おやこスープ チャンポンふういため	ぎゅうにゅう シューマイ、えび ぶたにく かまぼこ たまごとりにく	もやし キャベツ たまねぎ ピーマン、にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	しお こしょう しょうゆ	690Kcal 28.0g
1 9 日・水	ぎゅうにゅう ハムカツサンド オニオンスープ キャベツとコンのサラダ	ぎゅうにゅう ハム たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ホールコーン	バターパン こむぎこ パンこ あぶら	ウスタース トマトケチャップ しお、コショウ ブイヨン、す しょうゆ	758Kcal 25.2g
2 0 日・木	ぎゅうにゅう あじつけごはん すきやきふううどん きゅうりのかふう揚げ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにやく あおねぎ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ だしかつお しお、す	614Kcal 18.0g
2 1 日・金	ぎゅうにゅう ごはん、しめじのすましじる (セレクト) ぶたまはとりにくの みそつけやきやき こんにやくとたけのこのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく あかみそ、ちくわ はなかつお ほしわかめ	ショウガ、ニンニク あおねぎ コンニャク、たけのこみずに にんじん しめじ、みつば	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ、しお ミソ、トウガラシ だしかつお だしこんぶ	605Kcal 24.0g
2 4 日・月	ぎゅうにゅう ごはん かんとうふうにくじゃが きゅうりとさきほしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく サンドマメ きりぼしだいこ、きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ す	612Kcal 20.4g
2 5 日・火	ぎゅうにゅう ごはん とりてん かぼちゃのみそしる こまつなのかわりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ みそ	ショウガ、ニンニク こまつな、ホールコーン にんじん たまねぎ、あおねぎ かぼちゃ	ごはん ちゅうりきこ あぶら さとう いりごま	しょうゆ さけ だしじゃこ	657Kal 23.8g
2 6 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン イタリアンスパゲティ キャベツのピクルスふう れいとうみかん	ぎゅうにゅう ポークハム こなチーズ	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	こがたパン あぶら バター さとう	トマトケチャップ トマトピューレ ウスタース しお、コショウ ブイヨン、す	588Kcal 20.2g
2 7 日・木	ぎゅうにゅう スタミナぴりからみそどん ごもくじる きゅうりのとさづけ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ ぶたにく はなかつお	たまねぎ、ピーマン、しいたけ にんじん、しょうが、にんにく きやべつ、もやし、きくらげ たけのこみずに、あおねぎ きゅうり(地産産)	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	みりん さけ トウバンジャン しお、コショウ しょうゆ	633Kal 27.6g
2 8 日・金	ぎゅうにゅう ごはん はまちのてりやき ひじきのにももの さつまあげのすましじる	ぎゅうにゅう はまち ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん こんにやく あおねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん さけ、しお だしこんぶ だしかつお	669Kcal 27.6g

★6月4日(火)は、「虫歯予防デー」です。カミカミ献立です。



★13日(木)の「シーフードカレーライス」のたまねぎと、27日(木)の「きゅうりのとさづけ」のきゅうりは地場産野菜です。