

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
1日・月	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかに きゅうりのあつさりづけ	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 ニンニク、ショウガ ニラ、きゅうり	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう	しょうゆ オイスターソース うめこぶちや しお	603kcal 22.2g
2日・火	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに はんぺんのすましじる ツルツルいため	ぎゅうにゅう さば、みそ はんぺん ベーコン	しょうが、えのきだけ にんじん あおねぎ しらたき こまつな、モヤシ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ、しお だしかつお	687Kcal 23.5 g
3日・水	ぎゅうにゅう (セレクト) ハムカツサンド チキンカツサンド ウィンナーのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご ウィンナー	キャベツ にんじん ホールコーン (乾) パセリ	バターパン こむぎこ、パンこ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ、ブイヨン しお、コショウ しょうゆ	716Kcal 24.8g
4日・木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたのなんばんやき ごもくにまめ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きりこんぶ ぶらあげ、みそ	あおねぎ こんにやく にんじん たけのこみずに こまつな	ごはん さとう いりごま	しょうゆ みりん しちみつがらし さけ だしじゃこ	672Kcal 31.3g
5日・金	ぎゅうにゅう ビビンバ とりにくとうずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりにく うずらたまご	にんにく まめもやし ほうれんそう きりほしだいこん、にんじん たまねぎ、あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら いりごま	しょうゆ しお、さけ だしかつお	619Kcal 23.4g
8日・月	ぎゅうにゅう ごはん やさいのうまに キャベツのみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふみ そ	にんじん たまねぎ ほしいたけ (冷) サンドマ キャベツ、ホールコーン	ごはん さとう サラダあぶら いりごま	しょうゆ みりん す	614Kcal 22.5g
9日・火	ぎゅうにゅう パエリアふう チーズスープ メロン	ぎゅうにゅう (冷) ｲｯ・ﾈﾐ とりにく こなチーズ、ベーコン たまご	たまねぎ にんにく (冷) グリンピース にんじん ピーマン、メロン	ごはん バター オリーブオイル じゃがいも パンこ	ワイン、しお コショウ、コンソメ サフランミックス しょうゆ ブイヨン	695Kcal 29.5g
10日・水	ぎゅうにゅう チーズパン ボルシチ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかま (冷) えだまめ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	チーズパン じゃがいも サラダあぶら さとう、マカロニ マヨネーズ	トマトピューレ トマトケチャップ しお、コショウ ロリエ	694Kcal 28.3g
11日・木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかぼやきふう わかめのみそしる もやしときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ほしわかめ みそ	ショウガ、しめじ にんじん あおねぎ もやし きゅうり(地場産)	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	しょうゆ みりん だしじゃこ す	639Kcal 24.7g
12日・金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ チンゲンサイのかふうあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ みそ	たけのこみずに、たまねぎ ショウガ、ニンニク にんじん、ほしいたけ あおねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ、す しょうゆ ブイヨン トウバンジャン	592Kcal 25.6g
15日・月	ぎゅうにゅう さんしょくどんぶり たぬきじる きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう まぐろみずに (冷) えだまめ、たまご あぶらあげ ひらてん	にんじん こんにやく えのきだけ あおねぎ ショウガ、キュウリ	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん いりごま	しお、さけ みりん しょうゆ だしかつお だしじゃこ	633Kcal 29.2g
16日・火	ぎゅうにゅう ごはん いかのてりに キャベツのみそしる こんにやくとたけのこのいりに	ぎゅうにゅう いか、ちくわ はなかつお ベーコン みそ	こんにやく たけのこみずに (冷) サンドマ キャベツ たまねぎ、にんじん	ごはん かたくりこ さとう	しょうゆ みりん さけ だしじゃこ	582Kcal 26.6g

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 ・ 水	ぎゅうにゆう ツナサンド とりのパンパンジーやき えだまめとやさいのスープ	ぎゅうにゆう シーチキン とりにく ぶたにく (冷) えだまめ	きゅうり ショウガ、ニンニク たまねぎ にんじん もやし	こがたパン マヨネーズ、さとう ごまあぶら ねりごま いりごま	しお、す しょうゆ ラーゆ こしょう ちゅうかあじ	559Kcal 32.1g
1 8 日 ・ 木	ぎゅうにゆう ごはん なすとぶたにくのオイスタソースいため きりぼしだいこんの ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム	ショウガ、ニンニク なすび、しめじ にんじん、ピーマン たまねぎ、キュウリ きりぼしだいこん	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ、しお す	561Kcal 21.9g
1 9 日 ・ 金	(食育の日の献立) ぎゅうにゆうごはん ししゃものごまあげ とうにゅういりみそ こまつなのあえもの	ぎゅうにゆう ししゃも、たまご あぶらあげ、こうやどうふ とうにゅう、みそ ほしさくらえび	こんにやく にんじん あおねぎ こまつな しょうが	ごはん こむぎこ いりごま サラダあぶら	しょうゆ だしかつお	682Kcal 28.4g
2 2 日 ・ 月	ぎゅうにゆう チキンカレーライス フルーツカクテル	ぎゅうにゆう とりにく	たまねぎ、にんじん ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース ふくじんづけ ピーチ・パイン・みかん(缶)	ごはん じゃがいも サラダあぶら カクテルゼリー	カレールウ、チャツネ カレーこ、コショウ ウスタソース トマトケチャップ しょうゆ	660Kcal 20.2g
2 3 日 ・ 火	ぎゅうにゆう ごはん すぶた クリームコーンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	しょうが、たまねぎ、にんじん ピーマン ほしいたけ、たけのこみずに クリームコーン(缶) (乾) パセリ	ごはん かたくりこ サラダあぶら	しょうゆ トマトケチャップ す、しお こしょう ちゅうかあじ	665Kcal 23.3g
2 4 日 ・ 水	ぎゅうにゆう こがたパン トマトとナスのスパゲティ かいそうサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうミンチ ぶたミンチ かいそうミックス	たまねぎ、にんじん トマト(地場産) なすび にんにく キャベツ	こがたパン スパゲティ バター サラダあぶら さとう	トマトケチャップ ウスタソース しお、コショウ しょうゆ す	590Kal 23.6g
2 5 日 ・ 木	ぎゅうにゆう ごはん スペインふうたまごやき わかめスープ なつやさいのカラフルソテー	ぎゅうにゆう たまご ベーコン ほしわかめ	マッシュルーム たまねぎ、にんじん ピーマン、きピーマン あかピーマン キャベツ、ズッキーニ	ごはん じゃがいも バター オリーブオイル	トマトケチャップ しお、コショウ しょうゆ さけ だしかつお	621Kcal 20.7g
2 6 日 ・ 金	ぎゅうにゆう ごはん ごまやきにく はるさめスープ きゅうりのとさづけ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく はなかつお	たまねぎ(地場産) ほしいたけ、ニンニク あおねぎ きゅうり、ショウガ レモンじる	ごはん サラダあぶら さとう いりごま はるさめ	しょうゆ さけ、しお コチュジャン コショウ ちゅうかあじ	640Kal 27.6g
2 9 日 ・ 月	ぎゅうにゆう ごはん ぎゅうにくとさつまあげのもの もやしときくらげのいためもの	ぎゅうにゆう ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく	にんじん、こんにやく たけのこみずに (冷) サンドマ もやし、ニラ きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう	600Kcal 24.0g
3 0 日 ・ 火	ぎゅうにゆう ごはん さけのしおやき かぼちゃのみそしる ひじきのもの	ぎゅうにゆう さけ あぶらあげ ひじき みそ	にんじん こんにやく かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん だしじゃこ	650Kcal 24.6g

6月は「食育月間」です

- ★ 4日(木)は、「虫歯予防デー」です。カミカミ献立です。
- ★ 19日(金)「食育の日」は、カルシウムを多くふくむ献立です。
- ★ 11日(木)「もやしときゅうりのすのもの」のきゅうりと、24日(水)「トマトとなすのスパゲティ」のトマト、26日(金)「ごまやきにく」のたまねぎは地場産野菜です。



- ★ 6月のおたんじょうびきゅうしよくは、23日(火)です。