

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・水	ぎゅうにゅう こめこパン キーマカレー じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ トマト、イモ(缶) ピーマン	こめこパン バター じゃがいも サラダあぶら	しお、こしょう クミン、ガラムマサラ カルダモン、クローブ とうがらし、コンソメ、ターメリック ココナッツミルク、しょうゆ	662kcal 27.9g
2日・木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき とうふのすましじる きゅうりのかふうづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ショウガ、しめじ あおねぎ きゅうり	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん、す さけ、しお だしかつお だしこんぶ	619Kcal 24.1 g
3日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりのからあげ こまつなのみそしる こんにやくとちくわのいりに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ、ちくわ はなかつお	ピーマン こんにやく こまつな にんじん たまねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しお こしょう さけ しょうゆ だしじゃこ	685Kcal 27.7g
6日・月	ぎゅうにゅう ごはん なすとぶたにくのみそにこみ にんじんきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン ほしわかめ	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、ほしいたけ あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ しょうゆ ブイヨン みりん	647Kcal 21.1g
7日・火	ぎゅうにゅう ごはん かつおとだいのあげに とりにくとうすらたまごのスープ キャベツともやしのおかあえ	ぎゅうにゅう かつお、だいち とりにく うすらたまご きりのり	しょうが たまねぎ ニラ キャベツ もやし	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しょうゆ さけ、しお みりん ちゅうかあじ	695Kcal 34.8g
8日・水	ぎゅうにゅう こがたパン イタリアンパゲティ カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ポークハム こなチーズ かえりじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース ホールコーン、キュウリ	こがたパン スパゲティ サラダあぶら バター さとう	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお、コショウ ブイヨン、す	583Kcal 24.9g
9日・木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのうめみそやき ようふうひじきのもの ふとえのきすましじる	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ひじき ベーコン、ふ	ばいにく にんじん こんにやく (冷) サンドマ えのきだけ、あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお だしこんぶ	638Kcal 26.6g
10日・金	ぎゅうにゅう かやくごはん わかたけじる しゃきしゃきポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ (冷) えだまめ ほしわかめ	にんじん ほしいたけ こんにやく たけのこみずに きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら	さけ、しお しょうゆ す、コショウ だしかつお だしこんぶ	593Kcal 21.0g
13日・月	ぎゅうにゅう ごはん とりのしおこいじやき キャベツのみそしる まりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	まりぼしだいこん こんにやく にんじん キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん サラダあぶら さとう	しお しおこうじ しょうゆ みりん だしじゃこ	675Kcal 26.5g
14日・火	ぎゅうにゅう ちゅうかふうたきこみごはん ちゅうかスープ メロン	ぎゅうにゅう やきぶた (冷) えだまめ とりにく	ほしいたけ たけのこみずに たまねぎ、にんじん あおねぎ メロン	ごはん さとう ビーフン	しょうゆ オスターソース しお、コショウ さけ	560Kcal 21.0g
15日・水	ぎゅうにゅう チーズパン まめとソーセージのトマトに チンゲンサイとしめじのソテー	ぎゅうにゅう だいち ポークウィンナー	たまねぎ にんじん、パセリ ニンニク、しめじ ホールコーン チンゲンサイ	チーズパン じゃがいも バター	しお トマトピューレ しょうゆ ブイヨン こしょう	554Kcal 25.7g
16日・木	ぎゅうにゅう ごはん おこのみやき とうふのみそしる きゅうりのぴりからいため	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく あおのり、はなかつお とうふ、みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん あおねぎ べにしょうが きゅうり(地産産)	ごはん こむぎこ じょうよこ さとう ごまあぶら	しお トンカツソース だしじゃこ しょうゆ ミソ、さけ	667Kcal 25.4g

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
17日・金	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに かきたまじる なすのよごし	ぎゅうにゅう さば たまご みそ	しょうが にんじん たまねぎ あおねぎ なすび	ごはん さとう しろごま	しょうゆ さけ、しお みりん とうがらし だしかつお	672Kcal 24.8g
20日・月	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもそぼろに パンサンスー	ぎゅうにゅう とりミンチ ハム	にんじん こんにゃく (冷) サトマ もやし	ごはん、さとう じゃがいも サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	みりん しょうゆ す、しお	600Kcal 19.6g
21日・火	ごはん (セレクト) とんかつ さかなフライ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さかな、たまご あぶらあげ ほしわかめみそ	キャベツ にんじん たまねぎ(地場産)	ごはん こむぎこ パンこ サラダあぶら	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース、ワイン だしじゃこ	771Kcal 28.7g
22日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ペンネのクリームに フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ピーチ(缶) パイナップル(缶)	こがたパン、ペンネ じゃがいも こむぎこ、バター サラダあぶら カクテルゼリー	しお こしょう	577Kcal 20.9g
23日・木	ぎゅうにゅう ごはん トマピーチーズオムレツ ベーコンとコーンのスープ アスパラいりサラダ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン (冷) エタマ	トマト(地場産) たまねぎ、にんじん ピーマン、ホールコーン キャベツ、セロリ グリーンアスパラガス	ごはん マヨネーズ	しお コショウ、ブイヨン しょうゆ リンゴす	666Kcal 24.3g
24日・金	ぎゅうにゅう チキンカレーライス きゅうりのとさげ	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース キュウリ、レモンじる	ごはん じゃがいも サラダあぶら いりごま	カレーウ カレーこ、チャツネ ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ	646Kcal 21.0g
27日・月	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくとさつまあげのもの こまつなときりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ	にんじん、コンニャク たけのこみずに (冷) サトマ こまつな きりほしだいこん	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す	607Kcal 23.3g
28日・火	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい ゴーヤのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか うずらたまご いとかつお、ちりめんじゃこ	たけのこみずに、ほしいたけ キャベツ、たまねぎ にんじん、マヨ チンゲンサイ ゴーヤ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ブイヨン しょうゆ さけ、しお みりん す	587Kcal 23.2g
29日・水	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン、マーガリン ムサカフウ はるさめのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ チーズ とりにく	なすび たまねぎ、にんじん にんにく、トマト(缶) あおねぎ れいとうみかん	こくさんこむぎパン じゃがいも サラダあぶら	しお、ワイン コショウ、コンソメ ウスターソース しょうゆ さけ、ミリン	717Kcal 26.2g
30日・木	ぎゅうにゅう ごはん けいちゃん とうがんのくずじる さんどまめのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ (冷) むきえび	ニンニク、キャベツ とうがん ほしいたけ にんじん さんどまめ	ごはん、さとう サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ いりごま	ミリン、さけ しょうゆ トウバンジャン こしょう ちゅうかスープのもと	643Kcal 27.4g

6月は「食育月間」です

- ★ 6月4日は、「虫歯予防デー」です。その日の前後はカミカミ献立です。
- ★ 17日(金)「なすのよごし」は富山県の郷土料理です。
- ★ 16日(木)「きゅうりのぴりからいため」のきゅうりと、21日(火)「わかめとたまねぎのみそしる」のたまねぎ、23日(木)「トマピーチーズオムレツ」のトマトは地場産野菜です。
- ★ 5月23日から給食で使用している「たまねぎ」は、すべて学校農園でとれたものです。6月の終わりぐらまで、この「たまねぎ」を使います。
- ★ 6月のおたんじょうびきゅうしよくは、24日(金)です。

