



6がつ

こんだてよていひょう



| 日付     | ぎゅうにゅう<br>(200ml) | こ  ん  だ  て  め  い                                      | 1人1日(kcal)<br>たんぱく質(g) | お も な ざ い り よ う             |                        |                                                     |  |                                     |                              |
|--------|-------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|
|        |                   |                                                       |                        | エネルギーのもとになる<br>(き)          |                        | からだをつくる<br>(あか)                                     |  | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)             |                              |
| 2 (月)  |                   | ごはん<br>とうふのごもくに<br>キャベツのつるつるいため                       | 588<br>23.9            | こめ<br>さとう                   | あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>とりにく<br>ひじき<br>ベーコン                |  | にんじん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>にら           | たまねぎ<br>ねぎ<br>マロニー           |
| 3 (火)  |                   | ミルクパン<br>やきコロッケ<br>やさしいっぱいスープ                         | 639<br>21.9            | パン<br>あぶら<br>パンこ            | じゃがいも<br>さとう           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ<br>とうにゅう<br>ぶたスライス        |  | たまねぎ<br>キャベツ                        | にんじん                         |
| 4 (水)  |                   | こまつなぶたみそどん<br>ちゅうかスープ                                 | 633<br>24.4            | こめ<br>さとう<br>かたくりこ          | ごまあぶら<br>いりごま          | ぎゅうにゅう<br>ぶたスライス<br>たまご<br>わかめ<br>とうふ               |  | こまつな<br>もやし<br>ほししいたけ<br>ねぎ<br>しょうが | きりほし<br>にんじん<br>キャベツ<br>しょうが |
| 5 (木)  |                   | ごはん<br>あじのからあげ<br>ごもくきんぴら<br>キャベツのみそしる                | 570<br>20.7            | こめ<br>あぶら<br>さとう            | かたくりこ<br>つきこん<br>いりごま  | ぎゅうにゅう<br>まあじ<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>わかめ                |  | ごぼう<br>しょうが<br>ねぎ                   | にんじん<br>キャベツ                 |
| 6 (金)  |                   | わかめごはん<br>じゃがいものあんかけ<br>だいずのいそに                       | 622<br>20.8            | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ | むぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら     | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ぶたミンチ<br>だいず<br>ひじき                |  | しょうが<br>にんじん<br>ピーマン                | たまねぎ<br>ほししいたけ               |
| 9 (月)  |                   | ごはん<br>ちくぜんに<br>こまつないため                               | 603<br>23.9            | こめ<br>さとう<br>すりごま           | あぶら<br>ごまあぶら           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ちくわ<br>あつあげ<br>ツナ                 |  | こんにゃく<br>ごぼう<br>ぐりんぴーす<br>もやし       | たけのこ<br>にんじん<br>こまつな         |
| 10 (火) |                   | コッペパン<br>いちごジャム<br>カントリーポテト<br>ABCスープ                 | 641<br>20.5            | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ         | いちごジャム<br>あぶら          | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ<br>ぶたスライス                           |  | キャベツ<br>にんじん<br>ばせり                 | たまねぎ<br>コーン                  |
| 11 (水) |                   | チキンカレー<br>フルーツのヨーグルトあえ                                | 707<br>23.7            | こめ<br>あぶら<br>バター            | むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ    | ぎゅうにゅう<br>お肉<br>こなチーズ<br>とりにく<br>ヨーグルト              |  | にんにく<br>たまねぎ<br>せりりー<br>ももかん        | しょうが<br>にんじん<br>りんご<br>みかんかん |
| 12 (木) |                   | ごはん<br>かしわのすきやきに<br>キャベツのツナいため                        | 602<br>23.2            | こめ<br>つきこん<br>さとう<br>いりごま   | じゃがいも<br>ふ<br>ごまあぶら    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>やきどうふ<br>ツナ                       |  | たまねぎ<br>ねぎ<br>にら                    | ごぼう<br>キャベツ                  |
| 13 (金) |                   | ごはん<br>ちくわのカレーあげ<br>さんしょくやさしいため<br>とうふのみそしる           | 647<br>22.6            | こめ<br>あぶら<br>いりごま           | こむぎこ<br>ごまあぶら          | ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>わかめ                                |  | もやし<br>にら<br>たまねぎ                   | にんじん<br>ねぎ                   |
| 16 (月) |                   | わかめごはん<br>きりほしとじゃがいものにも<br>ひじきのソテー                    | 592<br>18.6            | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら          | むぎ<br>つきこん<br>さとう      | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ぶたスライス<br>ひじき                      |  | きりほし<br>コーン                         | にんじん<br>にら                   |
| 17 (火) |                   | コッペパン<br>グラタンふうムサカ<br>レンズまめのスープ<br>万博メニュー             | 680<br>27.4            | パン<br>あぶら<br>こむぎこ           | じゃがいも<br>バター           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ<br>チーズ<br>ぶたスライス<br>レンズまめ |  | なす<br>にんじん<br>コーン                   | たまねぎ<br>キャベツ                 |
| 18 (水) |                   | ごはん<br>はっぼうさい<br>きびなごのチーズあげ                           | 623<br>24.6            | こめ<br>かたくりこ<br>コーンスターチ      | あぶら<br>こむぎこ<br>あぶら     | ぎゅうにゅう<br>ぶたスライス<br>ひらてん<br>きびなご<br>こなチーズ           |  | しょうが<br>にんじん<br>たけのこ<br>キャベツ        | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし        |
| 19 (木) |                   | ごはん<br>にぎかな (さば)<br>もやしのカレーマヨいため<br>ほうれんそうのみそしる       | 608<br>25.1            | こめ<br>さとう                   |                        | ぎゅうにゅう<br>さば<br>とうふ<br>わかめ                          |  | しょうが<br>ほうれんそう                      | もやし                          |
| 20 (金) |                   | ごはん<br>セレクトチキンカツ<br>キャベツのツナいため<br>かぼちゃのみそしる<br>セレクト給食 | 697<br>28.2            | こめ<br>パンこ<br>さとう<br>いりごま    | こむぎこ<br>あぶら<br>ごまあぶら   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナ<br>あぶらあげ                       |  | キャベツ<br>かぼちゃ                        | にら<br>たまねぎ                   |
| 23 (月) |                   | うめじゃこごはん<br>かしわのこはくあげ<br>こまつなのみそしる                    | 637<br>27.8            | こめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも        | いりごま<br>あぶら            | ぎゅうにゅう<br>しらすほし<br>とりにく<br>あぶらあげ                    |  | うめほし<br>こまつな                        | しょうが                         |
| 24 (火) |                   | あじつきパン<br>ポテトチャウダー<br>やさしいため                          | 572<br>19.7            | パン<br>さとう                   | あぶら<br>じゃがいも           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>お肉                                |  | にんじん<br>キャベツ<br>マッシュルーム             | たまねぎ<br>もやし                  |
| 25 (水) |                   | ドライカレー<br>ワントンスープ                                     | 602<br>23.0            | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら          | むぎ<br>ワントン             | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうミンチ<br>ひよこまめ<br>ぶたスライス                 |  | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>ほししいたけ      | ピーマン<br>にんにく<br>たけのこ<br>キャベツ |
| 26 (木) |                   | げんまいいりごはん<br>マーボなす<br>だいずとじゃこのあげに                     | 638<br>24.7            | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま  | げんまい<br>さとう<br>かたくりこ   | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>だいず<br>かたくちいわし                   |  | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>なす          | にんにく<br>にんじん<br>ほししいたけ<br>にら |
| 27 (金) |                   | ごはん<br>さわらのてりやき<br>ぶたもやしいため<br>やさいのすましじる              | 566<br>23.6            | こめ<br>かたくりこ                 | さとう<br>あぶら             | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>ぶたスライス<br>わかめ                      |  | もやし<br>たまねぎ<br>にんじん                 | にら<br>キャベツ<br>えのきだけ          |
| 30 (月) |                   | とりそぼろどん<br>ぐだくさんみそしる<br>みなづき<br>夏越祓の水無月               | 599<br>22.4            | こめ<br>さとう<br>しょうしんこ         | あぶら<br>こむぎこ<br>しょうはくとう | ぎゅうにゅう<br>きさみのり<br>とりミンチ<br>わかめ                     |  | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ              | にんじん<br>しょうが                 |

## おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会

もやし 岐阜  
たけのこ 京都

えのき 長野  
切干大根 宮崎

大豆 北海道  
にら 高知

さわら 京都  
さば 京都

豚肉 鹿児島・宮崎他

牛乳 全農(南丹市八木町)

米 京都産ブレンド

今月の向日市産野菜

たまねぎ・なす・じゃがいも