



6がつ こんだてよていひょう



| 日付 | ぎゅうにゅう (200ml) | こんだてめい | I類*(kcal) たんぱく質(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|--------|----------------|--|-----------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|---|--|
| | | | | エネルギーのもとになる (き) | | からだをつくる (あか) | | からだのちようしをととのえる (みどり) | |
| 2 (火) | | コッペパン いちごジャム ポトフ キャベツのツナいため | 554 20.1 | パン あぶら さとう ごま | いちごジャム ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ツナ | ウインナー | にんじん たまねぎ キャベツ にら | |
| 3 (水) | | ごはん とりにくのバーベキューソース コロコロホットサラダ レンズまめのスープ | 710 28.6 | ごはん じゃがいも あぶら | さとう レンズまめ | ぎゅうにゅう だいず | とりにく ぶたにく | しょうが えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ コーン | |
| 4 (木) | | ごはん ちくわのチーズいそべあげ ごぼうのみそいため すましじる | 666 23.4 | ごはん あぶら かたくりこ | ごむぎこ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたミンチ | ちくわ あおのり とうふ | ごぼう にら えのきだけ たまねぎ しょうが ねぎ | |
| 5 (金) | | ごはん やきざかな (ししゃも) ぶたもやしいため キャベツとにんじんのみそしる | 545 21.0 | ごはん あぶら | あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | ししゃも わかめ | もやし キャベツ にんじん たまねぎ にら | |
| 8 (月) | | わかめごはん ちくげんに もやしとツナのソテー | 580 23.6 | ごはん あぶら | むぎ さとう | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ | わかめ ちくわ ツナ | ごんにやく ごぼう グリーンピース たまねぎ にんじん もやし | |
| 9 (火) | | あじつけパン ポテトチャウダー バリバリやさしいため | 628 21.6 | パン じゃがいも バター | あぶら ごむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく | ひよこまめ スキムミルク | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし にら | |
| 10 (水) | | ごはん さばのたつたあげ くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる | 667 25.2 | ごはん あぶら さとう じゃがいも | かたくりこ ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ひらてん あぶらあげ | さば くきわかめ | しょうが さいいんげん たまねぎ | |
| 11 (木) | | ドライカレー ワントンスープ | 602 23.0 | ごはん あぶら ごまあぶら | むぎ ワントン | ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ | ひよこまめ ぶたにく | たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ もやし キャベツ ねぎ | |
| 12 (金) | | ぶたキムチごはん きびなごのチーズあげ キャベツのみそしる | 595 25.6 | ごはん ごむぎこ | あぶら コーンスターチ | ぎゅうにゅう きびなご わかめ | ぶたにく とうふ こなチーズ | キムチ キャベツ にんじん ねぎ | |
| 15 (月) | | わかめごはん じゃがいものあんかけ キャベツのつるつるいため | 599 18.3 | ごはん じゃがいも さとう かたくりこ | むぎ あぶら ごまあぶら でんぶんめん | ぎゅうにゅう ぶたミンチ | わかめ ベーコン | しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ キャベツ にら | |
| 16 (火) | | コッペパン ツナポテトのマヨやき オニオンスープ | 620 24.1 | パン あぶら | じゃがいも | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン | おおふくまめ チーズ | たまねぎ にんじん ほうれんそう ハセリ セロリー | |
| 17 (水) | | ごはん はまちのてりやき こうやどうふのたまごとじ キャベツとたまねぎのみそしる | 657 28.9 | ごはん かたくりこ | さとう | ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく | はまち たまご わかめ | たまねぎ さいいんげん キャベツ ねぎ | |
| 18 (木) | | にくみそどん くきわかめのすましじる | 618 23.5 | ごはん ごま かたくりこ | あぶら さとう | ぎゅうにゅう とうふ | ぶたミンチ くきわかめ | たまねぎ まりほしだいこん にんじん えのきだけ しょうが キャベツ ねぎ | |
| 19 (金) | | ごはん かしわのケチャップに キャベツのソテー ニラたまスープ | 695 25.5 | ごはん あぶら じゃがいも | かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく たまご | しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら | |
| 22 (月) | | ツナごはん キャベツととりにくのみそいため ABCスープ | 578 22.2 | ごはん マカロニ | あぶら | ぎゅうにゅう とりにく | ツナ ぶたにく | にんじん しょうが キャベツ たまねぎ コーン ピーマン | |
| 23 (火) | | ミルクパン まめのミネストローネ カントリーポテト | 633 20.7 | パン さとう | あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ベーコン | おおふくまめ こなチーズ | にんじん たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマトかんづめ | |
| 24 (水) | | ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ | 746 23.1 | ごはん あぶら ごむぎこ | むぎ じゃがいも | ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト | ぶたにく こなチーズ | にんじん たまねぎ セロリー りんご りんごかんづめ しょうが にんじん りんご たまねぎ りんご おとうかんづめ | |
| 25 (木) | | ごはん はっぼうさい (いか) ひじきのソテー | 554 19.6 | ごはん かたくりこ | あぶら さとう | ぎゅうにゅう いか | ぶたにく ひじき | しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ もやし コーン にら | |
| 26 (金) | | ごはん とりにくのさっぱりに なつやさいのみそいため かきたまじる | 632 25.7 | ごはん あぶら かたくりこ | さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ | とりてほと たまご わかめ | しょうが なす あかピーマン たまねぎ にんじん ねぎ | |
| 29 (月) | | げんまいりごはん マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ | 612 22.1 | ごはん あぶら ごまあぶら ごむぎこ | げんまい さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう かたくちいわし | ぶたミンチ あおのり | しょうが たまねぎ たけのこ なす ほししいたけ にんじん にら | |
| 30 (火) | | コッペパン かしわのこはくあげ やさしいいっぱいスープ みなづき | 645 28.7 | パン あぶら しょうしんこ | かたくりこ ごむぎこ しょうはくどう | ぎゅうにゅう ぶたにく | とりにく あまなっとう | しょうが たまねぎ キャベツ | |

なごし はらえ みなづき
夏越の祓の「水無月」

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 | えのき | 長野 | 大豆 | 北海道 |
| 切干大根 | 宮崎 | ひよこ豆 | アメリカ | 大福豆 | 北海道 |
| レンズ豆 | アメリカ | 甘納豆 | 北海道他 | | |

| | |
|------|--------|
| ししゃも | アイスランド |
| さば | 長崎他 |
| きびなご | 長崎 |
| はまち | 岩手 |

| | |
|----|-------------|
| 牛肉 | 北海道・宮崎他 |
| 豚肉 | 鹿児島・宮崎他 |
| 鶏肉 | 宮崎・兵庫他 |
| 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 | |