



6がつ　　こんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日 付	主しよく	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 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		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1 (木)		ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ はりはりキムチ じゃがいものみそしる	705	こめ	かたくりこ	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	たまねぎ
			22.7	あぶら	じゃがいも	しらすぼし	あぶらあげ	はくさいキムチ	にら
2 (金)		ツナとコーンのピラフ ぎゅうにゅう さかなのこうそうやき オニオンスープ	592	こめ	パンこ	ツナ	ぎゅうにゅう	とうもろこし	パセリ
			19.8	オリーブオイル	あぶら	さわら	ベーコン	にんにく	たまねぎ
5 (月)		こまつなぶたみそどん ぎゅうにゅう くぎわかめのすましじる	596	こめ	ごまあぶら	ぶたにく	みそ	こまつな	ねぎ
			16.2	さとう	ごま	ぎゅうにゅう	とうふ	もやし	にんじん
6 (火)		コッペパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ キャベツのソテー まっちゃんプリン	599	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	おおふくまめ	にんにく	たまねぎ
			16.5			ベーコン	スキムミルク	にんじん	セロリー
7 (水)		たこめし ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ こまつなのみそしる	566	こめ	こむぎこ	たこ	ぎゅうにゅう	しいたけ	にんじん
			17.2	じゃがいも	あぶら	きびなご	たまご	こまつな	
8 (木)		ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいずのいそに	594	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	たまねぎ
			15.2	かたくりこ	さとう	えび	だいず	にんじん	しいたけ
9 (金)		ごはん ぎゅうにゅう やさいのごまいため やきざかな(ししゃも) とうふのみそしる	566	こめ	ごま	ぎゅうにゅう	ししゃも	ほうれんそう	キャベツ
			16.2	あぶら		しらすぼし	とうふ	とうもろこし	ねぎ
12 (月)		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに もやしのナムルふう かきたまじる	582	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんにく
			16.9	ごまあぶら	かたくりこ	ちくわ	たまご	もやし	ほうれんそう
13 (火)		バターパン ぎゅうにゅう やきコロツケ やさいいっぱいスープ	667	パン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ	たまねぎ	にんじん
			25.8	あぶら	さとう	ぶたミンチ	とうにゅう	キャベツ	
14 (水)		ドライカレー (ひよこまめ) ぎゅうにゅう いとかんてんのスープ	583	こめ	むぎ	ひよこまめ	ぎゅうミンチ	たまねぎ	ピーマン
			16	あぶら	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	にんじん	にんにく
15 (木)		ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきのソテー やさいのすましじる	597	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	にんじん
			14.9	あぶら		みそ	ひじき	とうもろこし	にら
16 (金)		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんばんづけ さんしょくやさしいため たまねぎのみそしる	622	こめ	かたくりこ	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	にんじん
			16.6	こむぎこ	あぶら	とうふ	わかめ	ピーマン	もやし
19 (月)		チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	682	こめ	むぎ	とりにく	スキムミルク	にんにく	しょうが
			18.6	あぶら	じゃがいも	チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ
20 (火)		ミルクパン ぎゅうにゅう チリコンカン カントリーポテト	731	パン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	だいず	たまねぎ	にんじん
			24.5	あぶら	さとう	ぎゅうミンチ	チーズ	にんにく	
21 (水)		ごはん ぎゅうにゅう さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのガーリックいため キャベツとたまねぎのみそしる	658	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ホキ	ピーマン	とうもろこし
			19.9	パンこ	あぶら	たまご	ひじき	にんにく	キャベツ
22 (木)		わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	613	こめ	むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが	たまねぎ
			15.7	じゃがいも	あぶら	ぶたミンチ	ツナ	にんじん	しいたけ
23 (金)		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ きゅうりのヘルシーソテー かぼちゃのみそしる	666	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ちくわ	きゅうり	いとかんてん
			20.3	あぶら	ごまあぶら	あおのり	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ
26 (月)		げんまいいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーなす じゃこのカレーふうみあげ	589	こめ	げんまい	ぎゅうにゅう	ぶたミンチ	しょうが	にんにく
			16.6	あぶら	さとう	みそ	にぼし	たまねぎ	にんじん
27 (火)		ジャムサンド ぎゅうにゅう ポテトチャウダー やさいいため	607	こめ	いちごジャム	ぎゅうにゅう	ひよこまめ	たまねぎ	にんじん
			17.3	じゃがいも	あぶら	ベーコン	スキムミルク	マッシュルーム	パセリ
28 (水)		ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずソースかけ もやしとツナのソテー キャベツのみそしる	651	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	はまち	しょうが	ねぎ
			21.2	かたくりこ	あぶら	ツナ	とうふ	にんじん	もやし
29 (木)		ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき なつやさいのみそいため もずくスープ	664	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんにく
			22.8	ごま	あぶら	ぶたミンチ	赤みそ	なす	ピーマン
30 (金)		わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの もやしのカレーソテー みなづき	627	こめ	むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん	こんにやく
			13.2	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	もやし

～6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他

さば 京都
あじ 長崎
はまち 京都
きびなご 長崎
さわら 京都
ししゃも アイスランド

にんじん 鹿児島他
しょうが 天橋立
セロリ 静岡他
こまつな 京都他
ピーマン 高知他
にんじん 徳島他
キャベツ 京都
パセリ 香川他
ねぎ 京都他
じゃがいも 長崎他



地元産(長岡京市産)

たまねぎ　じゃがいも　なす　きゅうり

