

# 6月 こんだてよてい

久御山町学校給食研究会

日 曜	献 立 名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1 火	ぎゅうにゅう チキンライス	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、ホホコ マッシュルームみずに (冷) グリンピース	ごはん サラダあぶら	しお、こしょう、アイン コンソメ トマトケチャップ	644Kcal 20.3g
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ	ABCマカロニ オリーブオイル	しお、こしょう コンソメ	
	きゅうりのサワーブけ		きゅうり	さとう	しお、す	
2 水	ぎゅうにゅう ツナサンド	ぎゅうにゅう シーチキン	たまねぎ、キャベツ きゅうり	こがたパン マヨネーズ	しお、こしょう	535Kcal 19.5g
	いためビーラン	とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、しょうが ピーマン、ほししいたけ	ビーラン、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ オイスターソース	
	中華スープ		たまねぎ、にんじん たけのこみずに、ニラ		うすくちしょうゆ、しお ちゅうかあじ、さけ	
3 木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		677Kcal 27.3g
	わふうハンバーグ	とりミンチ	たまねぎ ほししいたけ	パンこ、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお さけ だしじゃこ	
	なずのみそしる	あぶらああげ、みそ	なすび、にんじん たまねぎ、あおねぎ			
	さんどまめのごまあえ		(冷) サンドマ、にんじん	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ	
4 金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		629Kcal 22.2g
	さばのしおやき さわにわん	さば	えのきだけ にんじん、あおねぎ たけのこみずに		しお うすくちしょうゆ、しお こしょう、だしかつお だしこんぶ	
	かみかみこんぶサラダ	きざみこんぶ	キャベツ、きゅうり にんじん	さとう、ごまあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ、す	
7 月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		577Kcal 21.7g
	ぶたにくとあおなのオイスターソースいため	ぶたにく	こまつな、にんにく たまねぎ、にんじん たけのこみずに	サラダあぶら	しお、こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース	
	ふとわかめのみそしる	ほしわかめ、ふ、みそ	たまねぎ		だしじゃこ	
こんにゃくのピリからいため		こんにゃく、にんじん (冷) サンドマメ	さとう	こいくちしょうゆ トウバンジャン、わふうだし		
8 火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		626Kcal 22.4g
	いわしのかばやきふう	いわし	つちしょうが	かたくりこ、なたねあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	
	ぎつまあげのすましじる	ぎつまあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
	キャベツのおひたし		キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
9 水	ぎゅうにゅう あじつけパン	ぎゅうにゅう		あじつけパン		795Cal 27.3g
	パンネのミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんにく、たまねぎ にんじん マッシュルームみずに	サラダあぶら、パンネ	あかワイン、トマトケチャップ トマトピューレ、ナツメ、ロリエ デミグラスソース、ウスターソース オールスパイス、コショウ、しお	
	きりほしのペペロニチーノ	ベーコン	きりほしだいこん にんにく、(乾)パセリ	オリーブオイル	たかのつめ、しお こいくちしょうゆ こしょう、コンソメ	
10 木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		737Kcal 23.9g
	カレーにくじゃが	とりにく	にんじん こんにゃく (冷) サンドマメ	サラダあぶら、さとう じゃがいも	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ カレーこ、わふうだし	
	クープイリチー	ぶたにく、あぶらあげ ほそぎりこんぶ	にんじん	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
11 金	ぎゅうにゅう キムタクごはん	ぎゅうにゅう		ごはん、サラダあぶら		541Kcal 15.4g
	わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	
	きゅうりとひじきのサラダ	ひじき	きゅうり、にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ す、しお、みりん	
14 月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		608Kcal 24.2g
	ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	キャベツ、にんじん しょうが、にんにく	サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、コショウ しお、さけ、チンパンジャン みりん、トウバンジャン	
	とうふのすましじる	とうふ	あおねぎ、たまねぎ にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	

15	火	ぎゅうにゅう ごはん さわらのなんぼんづけ だいごんのみそしる くきわかめにつくだに	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ、みそ くきわかめ	たまねぎ、にんじん だいごん、あおねぎ たまねぎ、にんじん	ごはん かたくりこ、なたねあぶら さとう、サラダあぶら さとう、しろいりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお だしじゃこ こいくちしょうゆ みりん	703Kcal 26.9g
16	水	ぎゅうにゅう バターパン ポークシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんにく、たまねぎ にんじん キャベツ、きゅうり にんじん	バターパン サラダあぶら、じゃがいも こむぎこ、バター さとう オリーブオイル、さとう	あがワイン、ロリエ、ブイオン コンソメ、トマトケチャップ、しお デミグラスソース、コンショウ す、しお、コンショウ	752Kcal 23.7g
17	木	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース ワンタンスープ なすのよごし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム みそ	ピーマン、にんじん たまねぎ たけのこみずに たまねぎ、にんじん なすび	ごはん サラダあぶら、さとう ワンタンかわ さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、しお コンショウ、ちゅうかあじ オイスタソース うすくちしょうゆ、さけ コンショウ、しお、だしかつお みりん	617Kcal 22.3g
18	金	ぎゅうにゅう チキンカレーライス きゅうりとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ(地産) にんにく、しょうが にんじん きゅうり、ホーコン	ごはん、じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら、さとう	カレーパウ、カレー、ブイオン ウスタソース、あがワイン こいくちしょうゆ トマトケチャップ、チャツネ す、しお、コンショウ	721Kcal 19.7g
21	月	ぎゅうにゅう きりぼしだいごん トックスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	きりぼしだいごん にんにく、にんじん もやし、チゲツイ、きり たまねぎ、にんじん あおねぎ、ほししいたけ	ごはん、さとう ごまあぶら しろいりごま トック	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、とうがらし うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	609Kcal 20.5g
22	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのレモンソース かぼちゃみそしる きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、あおねぎ きゅうり(地産)	ごはん かたくりこ、なたねあぶら さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりんレモンじる だしじゃこ ゆかり、しお	723Kcal 25.4g
23	水	ぎゅうにゅう こがたパン ごもくらーめん もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ	キャベツ、たまねぎ にんじん、あおねぎ ホールコーン もやし、にんじん	こがたパン (冷)ちゅうかそば さとう、しろいりごま	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、ちゅうかあじ コンショウ こいくちしょうゆ、みりん	488Kcal 20.8g
24	木	ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす ちゅうみそ ハンサンズー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ ちゅうみそ ハム	にんにく、しょうが なすび、たけのこみずに にんじん キャベツ、きゅうり にんじん	ごはん ごまあぶら、さとう かたくりこ ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ ブイオン、トウバンジャン テンメンジャン うすくちしょうゆ す、しお	568Kcal 20.2g
25	金	ぎゅうにゅう ごはん トルティージャ オニオンスープ ツチサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン シーチキン	たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ、にんじん (乾)パセリ キャベツ、にんじん	ごはん じゃがいも さとう	トマトケチャップ、しお、コンショウ うすくちしょうゆ、しお コンショウ、コンソメ、ブイオン レモンじる、しお、す	654Kcal 23.4g
28	月	ぎゅうにゅう ごはん とりのさっぱりに きりぼしだいごん みそしる キャベツときゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、ちゅうみそ はっちょうみそ しおふきこんぶ	きりぼしだいごん たまねぎ、にんじん あおねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん さとう さとう	こいくちしょうゆ、す コンショウ、コンソメ こいくちしょうゆ だしじゃこ しお	648Kcal 26.7g
29	火	ぎゅうにゅう しょうがごはん こうやどうふのもの チンゲンサイのときあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく こうやどうふ はなかつお	しんしょうが ほししいたけ たまねぎ、にんじん (冷)サンドマメ チゲツイ、にんじん	ごはん サラダあぶら、さとう かたくりこ さとう	こいくちしょうゆ、しお さけ、みりん、わふうだし うすくちしょうゆ みりん、だしかつお こいくちしょうゆ	621Kcal 23.4g
30	水	ぎゅうにゅう コッペパン なすのミートグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう コッペパン ぎゅうミンチ ぶたミンチ、チーズ ベーコン	なすび、にんじん たまねぎ たまねぎ、にんじん キャベツ、(乾)パセリ	コッペパン サラダあぶら	トマトケチャップ、しお、コンショウ トマトピューレ うすくちしょうゆ、しお コンショウ、ブイオン	607Kcal 23.8g

今月の産地産

- ☆18日(金)「チキンカレーライス」のたまねぎ
- ☆22日(火)「きゅうりのゆかりあえ」のきゅうり

きせつのなかり

たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、なすび  
きゅうり、しょうが、ピーマン、かぼちゃ

