



6月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立御牧小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 材 料 | | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|------------------|-------------------------|---|---------------------------|---|--------------------|
| | | | 赤色のたべもの (体をつくるもとになる) | 緑色のたべもの (体の調子を整える) | 黄色のたべもの (エネルギーのもとになる) | その他 | |
| 1 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 704 kcal 21.2 g |
| | | あじつけパン | | | あじつけパン | | |
| | | クリームシチュー | ベーコン、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん | じゃがいも、バター こむぎこ、サラダあぶら | しお、こしょう、パイオン コンソメ、ローリエ | |
| 2 | 木 | グリーンサラダ | | きゅうり、セロリ (冷)さんどまめ | オリーブオイル、さとう | リンゴす、しお、こしょう | 644 kcal 21.8 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | チキンライス | とりにく | たまねぎ、(冷)グリーンピース マッシュルームみずに (冷)ホールコーン | ごはん、サラダあぶら | しお、こしょう、パイオン コンソメ、ケチャップ ウスターソース | |
| | | ウインナーとじゃがいものスープ | ウインナー | たまねぎ、にんじん パセリ | じゃがいも | しお、こしょう、パイオン うすくちしょうゆ | |
| 3 | 金 | キャベツのごまドレッシングサラダ | | キャベツ、にんじん | オリーブオイル、さとう ねりごま、いりごま | こいくちしょうゆ、す | 602 kcal 30.7 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | かつおとだいたいのあまからあえ | かつお、だいたい | しょうが | かたくりこ、サラダあぶら さとう | さけ、こいくちしょうゆ みりん | |
| 6 | 月 | きゅうりのこんぶあえ | | きゅうり にんじん、えのきだけ たけのこみずに、あおねぎ | | しおこんぶ、しお うすくちしょうゆ、こしょう しお、だしかつお、だしこんぶ | 637 kcal 24.8 g |
| | | さわにわん | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| 7 | 火 | ふたにくとあつあげのみそにこみ | ふたにく、あつあげ ちゅうみそ | こんにやく、ほししいたけ にんじん、しょうが にんにく、(冷)さんどまめ | (冷)さといも サラダあぶら、さとう | さけ、こいくちしょうゆ | 648 kcal 25.2 g |
| | | キャベツのからしあえ | かまぼこ | キャベツ、にんじん | さとう | しお、からし、わふうだし みりん、うすくちしょうゆ | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 8 | 水 | ごはん | | | ごはん | | 476 kcal 22.0 g |
| | | はっかくどり | とりにく | にんにく、しょうが | ごまあぶら | こいくちしょうゆ、さけ みりん、はっかく | |
| | | わかめともやしのもの | ほしわかめ | もやし | さとう | す、こいくちしょうゆ | |
| | | トックいりスープ | | たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、ほししいたけ | トック、ごまあぶら | とりがらだし、しお うすくちしょうゆ | |
| 9 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 667 kcal 26.1 g |
| | | こがたパン | | | こがたパン | | |
| | | おうみちゃんぽんふう | ふたにく | キャベツ、もやし、にんじん | (冷)ちゅうかそば | こいくちしょうゆ、だしこんぶ うすくちしょうゆ、だしかつお ちゅうかあじ、さけ、しお | |
| 10 | 金 | カミカミサラダ | かえりちりめん | きゅうり、(冷)ホールコーン | サラダあぶら、さとう | こいくちしょうゆ、す | 697 kcal 32.8 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| 13 | 月 | すぶた | ふたにく | しょうが、にんじん、ピーマン たまねぎ、たけのこみずに | かたくりこ、サラダあぶら さとう | こいくちしょうゆ、す ケチャップ、ちゅうかあじ | 633 kcal 27.5 g |
| | | ごまたんたんスープ | とりにく、ちゅうみそ | たまねぎ、にんじん ほししいたけ、にら | さとう、ねりごま、いりごま | とりがらだし、ちゅうかあじ こいくちしょうゆ、しお | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 14 | 火 | ふたにくのしょうがやき | ふたにく | たまねぎ、しょうが | ごはん サラダあぶら | みりん、さけ、こいくちしょうゆ | 618 kcal 24.6 g |
| | | はりはりづけ | | きりぼしだいこん | さとう | こいくちしょうゆ、す みりん、しお | |
| | | きのこのすましじる | | えのきだけ、しめじ にんじん、あおねぎ | | うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ | |
| 15 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 685 kcal 23.6 g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | はっぼうさい | ふたにく | にんじん、キャベツ たまねぎ、たけのこみずに チンゲンサイ、もやし ほししいたけ | サラダあぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ | こいくちしょうゆ、しお さけ、パイオン ちゅうかあじ | |
| 15 | 水 | むしシューマイ | シューマイ | | | | 685 kcal 23.6 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 15 | 水 | バターパン | | | バターパン | | 685 kcal 23.6 g |
| | | とりにくのケチャップに | とりにく | たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (冷)グリーンピース | じゃがいも、さとう サラダあぶら | パイオン、ケチャップ ウスターソース、コンソメ こいくちしょうゆ、しお こしょう、あかワイン | |
| 15 | 水 | くきわかめとコーンのサラダ | くきわかめ | (冷)ホールコーン (冷)えだまめ | サラダあぶら、さとう | リンゴす、しお、こしょう | 685 kcal 23.6 g |

| 日 | 曜 | 献立名 | 材 料 | | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|---------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|--------------------|
| | | | 赤色のたべもの (体をつくるもとになる) | 緑色のたべもの (体の調子を整える) | 黄色のたべもの (エネルギーのもとになる) | その他 | |
| 16 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 671 kcal 21.3 g |
| | | ポークカレーライス | ぶたにく | たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん | ごはん、じゃがいも、サラダあぶら | カレールウ、カレー・ウスターソース、あかワイン、こいくちしょうゆ、パイオン、ケチャップ、チャツネ、す | |
| 17 | 金 | キャベツとにんじんのあまずけ | | キャベツ、にんじん | さとう | | 662 kcal 26.9 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |
| | | ごはん | | | かたくりこ、サラダあぶら | さけ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、トリハンジャン | |
| | | げんきのでるレバー | とりにく、とりレバー | にんにく、しょうが、にら | さとう | す、しお、こしょう | |
| 20 | 月 | ひじきサラダ | ほしひじき | にんじん、きゅうり | さとう、サラダあぶら | | 570 kcal 24.5 g |
| | | とうにゅういりみそしる | あぶらあげ、こうやどうふ、ちゅうみそ、とうにゅう | にんじん、こんにやく、あおねぎ | | だしかつお | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | さけ、こいくちしょうゆ、みりん、わふうだし | |
| | | たきこみごはん | とりにく、あぶらあげ | にんじん、しめじ | さとう、サラダあぶら | さけ、こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、さけ、しお、だしかつお | |
| 21 | 火 | こんにやくとピーマンのいりに | さつまあげ | こんにやく、ピーマン | かたくりこ | | 601 kcal 25.3 g |
| | | かきたまじる | たまご | たまねぎ、あおねぎ | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | こいくちしょうゆ、す、しお | |
| | | アジのなんばんづけ | アジ | たまねぎ、にんじん | かたくりこ、サラダあぶら | みりん | |
| 22 | 水 | なすのよごし | ちゅうみそ | なす | さとう、いりごま | うすくちしょうゆ、しお | 649 kcal 28.1 g |
| | | とうがんのスープ | とりにく | とうがん、にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ | かたくりこ | だしかつお | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |
| | | こがたパン | | | かたくりこ、サラダあぶら | たかのつめ、しお、こしょう | |
| 23 | 木 | キャベツのペペロンチーノ | ベーコン | キャベツ、たまねぎ、にんにく | スパゲティ、オリーブオイル | しお、こしょう | 570 kcal 20.1 g |
| | | とりにくのサルサソース | とりにく | トマト(地産産)、たまねぎ、にんにく | サラダあぶら | ケチャップ、レモンじる | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |
| | | かんこくふうにくじゃが | ぶたにく | たまねぎ、にんじん、しめじ、こんにやく、にら、にんにく | じゃがいも、サラダあぶら | こいくちしょうゆ、コチュジャン | |
| 24 | 金 | チンゲンサイともやしのナムル | | チンゲンサイ、もやし、にんじん | さとう、ごまあぶら | しお、す | 657 kcal 27.8 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |
| | | とりにくのマスタードいため | とりにく | キャベツ、たまねぎ、にんじん | サラダあぶら | つぶマスタード、さけ、オイスターソース、こいくちしょうゆ | |
| | | きゅうりのつけもの | | きゅうり(地産産)、しょうが | いりごま | こいくちしょうゆ、す、みりん | |
| 27 | 月 | じゃがいものみそしる | あぶらあげ、みそ | たまねぎ、あおねぎ | じゃがいも | だしじゃこ | 556 kcal 21.1 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |
| | | ぶたにくとなすのオイスターソースいため | ぶたにく | しょうが、にんにく、なす、にんじん、しめじ、ピーマン、たまねぎ | さとう、サラダあぶら | こいくちしょうゆ、さけ、しお、オイスターソース、みりん | |
| | | ゴーヤのつくだに | ちりめんじゃこ、かつおぶし | ゴーヤ | さとう、いりごま | こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん | |
| 28 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | 593 kcal 23.2 g |
| | | しょうがごはん | あぶらあげ | しょうが | | みりん、こいくちしょうゆ、しお、さけ、わふうだし | |
| | | やきししゃも | ししゃも | | | | |
| | | さんどまめのごまあえ | | (冷)さんどまめ、にんじん | さとう、すりごま | こいくちしょうゆ | |
| 29 | 水 | はるさめのスープ | とりにく | にんじん、たまねぎ、あおねぎ | はるさめ | ちゅうかあじ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、さけ | 502 kcal 17.4 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | コッペパン | | |
| | | かぼちゃのポターージュ | ベーコン、ぎゅうにゅう | にんじん、かぼちゃ、たまねぎ(地産産) | バター、サラダあぶら | しお、こしょう、パイオン、しるワイン | |
| | | カレーキャベツ | | キャベツ、(冷)ホールコーン | サラダあぶら | しお、こしょう、カレーこ | |
| 30 | 木 | フルーツカクテル | | もものかんづめ、パインのかんづめ | カクテルゼリー | | 585 kcal 25.2 g |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ごはん | | |
| | | じゃこいりオムレツ | たまご、ちりめんじゃこ | たまねぎ、にんじん、(冷)えだまめ | さとう | しお、こいくちしょうゆ、わふうだし | |
| | | きりぼしだいごんのちゅうかふうあえもの | ハム | きりぼしだいごん、きゅうり | さとう、ごまあぶら | こいくちしょうゆ、す | |
| | | わかめとなめこのみそしる | ほしわかめ、あかみそ | なめこみずに、あおねぎ、にんじん | | だしかつお | |

今月の地産産

22日(水)「鶏肉のサルサソース」のトマト
24日(金)「きゅうりの漬物」のきゅうり
29日(水)「かぼちゃのポターージュ」の玉ねぎ

きせつのかおり

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

