



6月のこんだて①

食育月間

日	曜日	こ ん だ て	材 料	エネルギー（食塩）		
				小	中高	
2	月	ごはん 牛にゅう	こめ りゅうにゅう	622 (1.6)	761 (1.9)	か み か み 献 立
		ぶた肉の南部やき	ぶたにく みりん たまりしょうゆ 黒ごま 油			
		けんちん汁	とうふ だいこん こんにゃく にんじん 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油			
		大豆と小魚のスナック	だいず かたくりこ こごかな 油 さとう しょうゆ ごま			
3	火	味つけパン 牛にゅう	あじつけパン りゅうにゅう	670 (2.5)	861 (3.0)	
		バジルチキン	とりにく 白ワイン オリーブ油 しお にんにく バジル こしょう			
		人参のグラッセ	にんじん コンソメ さとう バター			
		かぼちゃのクリームスープ	とりにく かぼちゃ とうもろこし たまねぎ しお こしょう ローリエ りゅうにゅう なまクリーム			
4	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ りゅうにゅう	628 (1.7)	766 (2.1)	
		あじの石垣フライ	あじ しょうゆ さけ しょうが こむぎこ たまご パンこ 黒ごま あおのり 油			
		切干し大根のハリハリサラダ	きりぼしだいこん にんじん ちりめんじゃこ わかめ さとう しょうゆ す ごま			
		とうふときくらげのスープ	ぶたにく とうふ きくらげ はるさめ 青ねぎ しょうゆ しお こしょう しょうが ごま油 かたくりこ			
5	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ りゅうにゅう	560 (1.6)	668 (1.8)	
		なすのチーズ焼き	ぶたにく しょうが にんにく なす たまねぎ トマト ピーマン 油 バター しお こしょう チーズ			
		にんじんサラダ	にんじん キャベツ 油 さとう しお こしょう ごま			
		わかめスープ	わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる			
6	金	【骨ちよきんこんだて】		570 (1.8)	681 (2.1)	
		ごはん 牛にゅう	こめ りゅうにゅう			
		いりどうふ	しぼりどうふ とりミンチ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが 油 たまご さとう しょうゆ			
		小松菜とキャベツのおかかあえ	こまつな にんじん キャベツ しょうゆ 花かつお			
		あつあげとわかめのみそ汁	あつあげ にんじん わかめ みそ 赤みそ だしじる			
9	月	【おはなしきゅうしょく】		573 (1.9)	687 (2.3)	
		カレーピラフ 牛にゅう	こめ バター ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン しお こしょう カレーこ 油 りゅうにゅう			
		じゃがいものきんぴら	とりにく じゃがいも こんにゃく にんじん 油 みりん さとう しょうゆ ごま油 ごま			
		とうもろこしの中かスープ	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな しお こしょう しょうゆ だしじる			

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



6月のこんだて②

食育月間

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー(食塩)		
				小	中高	
10	火	国産小麦 コッペパン	牛にゅう コッペパン ギョウにゅう	616 (1.9)	770 (2.4)	
		肉だんごのトマト煮	ぶたミンチ とりミンチ たまねぎ たまご かたくりこ ベーコン トマト ピーマン マッシュルーム トマト ケチャップ ウスターソース しょうゆ さとう 油			
		ツナとズッキーニのマカロニ サラダ	マカロニ ツナかん たまねぎ とうもろこし ズッ キーニ マヨネーズ こしょう			
11	水	麦ごはん	牛にゅう こめ むぎ ギョウにゅう	524 (1.7)	631 (2.1)	
		赤魚の甘煮	あかうお にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 赤みそ コチュジャン みりん ごま			
		夏大根の炒めナムル	だいこん にんじん す さとう しょうゆ 油 ごま油			
		たまごスープ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ たまご しょうゆ 塩 こしょう だしじる			
12	木	【おはし名人スプーン名人】		672 (2.0)	807 (2.6)	
		麦ごはん	牛にゅう こめ むぎ ギョウにゅう			
		とりにくとレバーの オーロラソースあえ	とりにく とりレバー しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ じゃがいも 油 みそ さとう トマトケチャップ			
		五目豆	だいず ごぼう にんじん こんにゃく こんぶ さとう 酒 しょうゆ			
		もやしとキャベツのみそ汁	もやし キャベツ おつゆふ みそ 赤みそ だしじる			
13	金	【おはし名人スプーン名人】		554 (2.5)	675 (3.1)	
		パエリア	こめ パセリ コンソメ たまねぎ とりにく するめい か むきえび 赤ピーマン トマトみずに しお こしょ う にんにく ローリエ オリーブ油			
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク			
		スペイン風オムレツ	ウインナー マッシュルーム トマト ピーマン じゃ がいも パセリ オリーブ油 たまご スキムミルク しお こしょう トマトケチャップ			
		野菜スープ	ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しお こしょ う しょうゆ			
16	月	ごはん	牛にゅう こめ ギョウにゅう	623 (2.2)	768 (2.6)	
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく しょうが しょうゆ みりん 酒			
		うりのすみそあえ	うり 白みそ さとう す ごま			
		あげとなすのみそ汁	なす 油あげ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だ しじる			
17	火	ごはん	牛にゅう こめ ギョウにゅう	636 (1.9)	762 (2.5)	
		なすのドライカレー	とりミンチ にんにく しょうが カレーこ 油 にんじ ん たまねぎ なす ピーマン トマト バター こむぎ こ スキムミルク オールスパイス トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう			
		キャベツとコーンの レモンサラダ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン す 油 さとう しお こしょう			

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



6月のこんだて③

食育月間

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)		
				小	中高	
18	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	567 (1.6)	678 (1.9)	
		牛にゅう				
		なんか揚げ	しろみざかな こむぎこ キャベツ にんじん とうもろこし みそ さとう しょうが 油			
		ゴーヤーのおかか炒め	にがうり さとう 油 みりん しょうゆ 花かつお			
		しめじと玉ねぎのみそ汁	油あげ しめじ たまねぎ にんじん みそ 赤みそ だしじる			
19	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	612 (2.0)	738 (2.3)	
		牛にゅう				
		あじの香味焼き	あじ しょうが 青ねぎ しょうゆ 酒 ごま			
		ひじきと大豆のサラダ	だいず ひじき キャベツ にんじん す しょうゆ ごま マヨネーズ			
		あげとえのきだけのみそ汁	あげ えのきだけ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる			
20	金	【京都のふるさとこんだて】		596 (2.7)	716 (3.2)	
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう 			
		牛にゅう				
		ぶたにくと夏野菜の炒め物	ぶたにく しょうが にんにく 酒 かぼちゃ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しいたけ さんどまめ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ごま油 油			
		賀茂(かも)なすの田楽(でんがく)	かもなす 油 ごま油 白みそ さとう みりん 酒			
		すまし汁	とうふ おつゆふ わかめ にんじん しょうゆ だしじる			
23	月	ごはん	こめ ぎゅうにゅう	614 (1.5)	735 (2.0)	
		牛にゅう				
		すぶた	ぶたにく しょうが にんにく 酒 かたくりこ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ パインかん さとう しょうゆ す トマトケチャップ 油			
		汁ビーフン	とりにく ビーフン エリンギ もやし 青ねぎ しょうが しょうゆ こしょう ごま油 とりガラスープ			
24	火	【大阪・関西万博こんだて】		726 (2.5)	777 (2.8)	
		ーイギリスー				
		ミルクパン	ミルクパン ぎゅうにゅう			
		牛にゅう				
		フィッシュ アンド チップス	たら しお こしょう こむぎこ かたくりこ たまご 油 じゃがいも しお			
		カレースープ	ベーコン 油 にんにく じゃがいも ブロッコリー たまねぎ とうもろこし しょうゆ しお こしょう カレーこ			
25	水	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	601 (1.9)	720 (2.2)	
		牛にゅう				
		とりにくのごまてり焼き	とりにく 酒 みりん しょうゆ ごま			
		春雨の甘酢和え	はるさめ さつまあげ にんじん もやし す さとう 塩 ごま油 ごま			
		キャベツとふのみそ汁	おつゆふ キャベツ えのきだけ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる			

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



6月のこんだて④

食育月間

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
26	木	麦ごはん	こめ むぎ ぎゅうにゅう	597 (2.0)	727 (2.3)
		牛にゅう			
		鯖のしょうが煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ		
		スナップエンドウのおかかサラダ	スナップえんどう キャベツ 花かつお しょうゆ す オリーブ油		
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		
27	金	【高知県立盲学校との交流給食】 高知県立盲学校からの紹介メニューの日		577 (1.7)	696 (2.2)
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう		
		土佐丼	かつお たまねぎ しょうが 酒 しょうゆ こんぶだし たまご さとう しお 油 みつば		
		きゅうりの土佐づけ	きゅうり もやし しょうが さとう しょうゆ しお す ゆず ごま 花かつお		
		けんかもち	さつまいも さといも さとう しお きなこ		
30	月	【夏越(なごし)の祓(はら)え】		719 (1.7)	866 (2.1)
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう		
		あつあげのみそいため	あつあげ ぶたにく しょうが 酒 たまねぎ キャベツ こまつな にんじん さとう しょうゆ 赤みそ 油		
		かきたま汁	わかめ とうふ たまねぎ たまご しょうゆ みりん だしじる		
		水無月(みなづき)	こむぎこ じょうしんこ さとう あまなっとう		

* 物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。

6月27日(金) 登場

「けんかもち」

交流給食にて、高知県立盲学校から紹介してもらったメニューのひとつです。

「けんかもち」は、さつまいもと里芋が半分ずつ入っていることから、このようによばれています。

【材料】 (10 個分)

さつまいも 200g (中1本)
里芋 200g (冷凍なら5個)
砂糖 大さじ2杯 塩 少々

【A】

きな粉 大さじ3杯 砂糖 小さじ1杯

【作り方】

- ① さつまいもと里芋を竹串が通るくらい蒸し、皮を取り除いて熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖、塩を加え味付けし、丸める。
- ③ 【A】のきな粉と砂糖を合わせたものを、②にまぶす。