




6月のこんだて①

| 日 | 曜日 | こんだて | 材 料 | エネルギー(食塩) | | |
|---|----|--------------------|------|---|--------------|--------------|
| | | | | 小 | 中高 | |
| 1 | 月 | ごはん | 牛にゆう | こめ ぎゅうにゆう | 622 (1.6) | 761 (1.9) |
| | | ぶた肉の南部やき | | ぶたにく みりん しょうゆ 黒ごま 油 | | |
| | | けんちん汁 | | とうふ だいこん こんにやく 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 こざかな 油 さとう しょうゆ ごま | | |
| 2 | 火 | 国産小麦コッペパン | 牛にゆう | コッペパン ぎゅうにゆう | 674 (2.8) | 807 (3.1) |
| | | 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 ぎゅうにゆう なまクリーム | | |
| 3 | 水 | 麦ごはん | 牛にゆう | こめ むぎ ぎゅうにゆう | 524 (1.8) | 631 (2.0) |
| | | あじのこうみ焼き | | あじ つちしょうが ねぎ しょうゆ ごま | | |
| | | 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 | | |
| | | わかめスープ | | わかめ はくさい にんじん あつあげ しょうが しょうゆ しお だしじる | | |
| 4 | 木 | 麦ごはん | 牛にゆう | こめ むぎ ぎゅうにゆう | 661 (2.0) | 778 (2.4) |
| | | いわしのフライソースかけ | | いわし 酒 しお こしょう こむぎこ たまご パンこ 油 ウス ターソース | | |
| | | ひじきと大豆のごまサラダ | | だいず ひじき きゅうり にんじん す さとう しょうゆ こ しょう ごま | | |
| | | あげとえのきだけのみそ汁 | | あげ えのきだけ だいこん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじ る | | |
| 5 | 金 | 【骨ちよきんこんだて】 ごはん | 牛にゆう | こめ ぎゅうにゆう | 570 (1.8) | 681 (2.1) |
| | | いりどうふ | | しほりどうふ 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 | | |
| 8 | 月 | カレーピラフ | 牛にゆう | 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 ぎゅうにゆう | 573 (1.9) | 687 (2.3) |
| | | じゃがいものきんぴら | | とりにく じゃがいも こんにやく 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 | | |
| 9 | 火 | ミルクパン | 牛にゆう | ミルクパン ぎゅうにゆう | 597 (2.5) | 751 (3.2) |
| | | 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 | | |
| | | 春雨スープ | | はるさめ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう だしじる | | |

* 物資納品の都合により、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

| 日 | 曜日 | こんだて | 材 料 | エネルギー(食塩) | |
|----|----|--|---|--------------|--------------|
| | | | | 小 | 中高 |
| 10 | 水 | 麦ごはん 牛にゆう あじのなんばんづけ スナップエンドウのおかかサラダ じゃがいもとにんじんのみそ汁 | こめ むぎ ぎゆうにゆう あじ かたくりこ 油 す しょうゆ さとう みりん 青ねぎ 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 じゃがいも にんじん わかめ みそ 赤みそ だし汁 | 631 (1.8) | 738 (2.1) |
| 11 | 木 | 【おはし名人スプーン名人】 麦ごはん 牛にゆう とりにくとレバーのオーロラソースあえ 五目豆 もやしとキャベツのみそ汁 | こめ むぎ ぎゆうにゆう 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 だいず ごぼう にんじん こんにやく こんぶ さとう 酒 しょうゆ もやし キャベツ おつゆふ みそ 赤みそ だしじる | 674 (2.0) | 809 (2.6) |
| 12 | 金 | 麦ごはん 牛にゆう 赤魚の甘煮 夏大根の炒めナムル たまごスープ | こめ むぎ ぎゆうにゆう 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 だいこん にんじん す さとう しょうゆ 油 ごま油 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 | 543 (1.7) | 631 (2.1) |
| 15 | 月 | 【筋肉ちよきんこんだて】 ごはん 牛にゆう ぶた肉のしょうが焼き パンサンスウ あげとなすのみそ汁 | こめ ぎゆうにゆう ぶたにく しょうが しょうゆ みりん 酒  はるさめ にんじん きくらげ キャベツ す さとう しお ごま油 ごま なす 油あげ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる | 665 (1.9) | 759 (2.2) |
| 16 | 火 | 黒とうパン 牛にゆう 肉だんごのトマト煮 ツナとズッキーニのマカロニサラダ | こくとうパン ぎゆうにゆう 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 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 | 737 (2.1) | 796 (2.3) |
| 17 | 水 | ごはん 牛にゆう なすのドライカレー キャベツとコーンのレモンサラダ | こめ ぎゆうにゆう 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 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 | 636 (1.9) | 762 (2.5) |
| 18 | 木 | 麦ごはん 牛にゆう なんか揚げ ゴーヤーのおかか炒め しめじと玉ねぎのみそ汁 | こめ むぎ ぎゆうにゆう 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 にながり さとう 油 みりん しょうゆ 花かつお 油あげ しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 赤みそ だしじる | 567 (1.6) | 678 (1.9) |

* 物資納品の都合により、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

| 日 | 曜日 | こんだて | 材 料 | エネルギー(食塩) | |
|----|----|--|--|--------------|--------------|
| | | | | 小 | 中高 |
| 19 | 金 | 【おはし名人スプーン名人】 ごはん 牛にゆう ごぼうと大豆のとりつくね 万願寺とうがらしのじゃこ炒め みそけんちん汁 | こめ ぎゆうにゆう とりミンチ ごぼう だいず 青ねぎ たまご しょうが しお かたくりこ しょうゆ さとう みりん だしじる まんがんにとうがらし ちりめんじゃこ みりん しょうゆ とうふ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油 | 594 (2.4) | 711 (3.1) |
| 22 | 月 | 【京都のふるさとこんだて】 ごはん 牛にゆう ぶたにくと夏野菜の炒め物 賀茂(かも)なすの田楽(でんがく) すまし汁 | こめ ぎゆうにゆう 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 さんどもめ しょうゆ オイスターソース しお こしょう ごま油 油 かもなす 油 ごま油 白みそ さとう みりん 酒 とうふ おつゆふ わかめ にんじん しょうゆ だしじる | 600 (2.7) | 716 (3.2) |
| 23 | 火 | クロワッサン ヨーグルトドリンク ペペロンチーノスパゲティ トマトと卵のスープ | クロワッサン ヨーグルトドリンク スパゲティ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ベーコン オリーブ油 とうがらし にんにく しお こしょう しょうゆ とりにく たまねぎ オリーブ油 トマト じゃがいも とうもろこし たまご しょうゆ 塩 こしょう とりガラスープ | 652 (1.9) | 743 (2.4) |
| 24 | 水 | 麦ごはん 牛にゆう とりにくのてり焼き うりのすみそあえ けんちん汁 | こめ むぎ ぎゆうにゆう とりにく 酒 みりん しょうゆ うり 白みそ さとう す ごま とうふ だいこん こんにやく にんじん 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油 | 603 (1.7) | 688 (1.9) |
| 25 | 木 | パエリア(むぎ) 野菜ジュース スペイン風オムレツ 野菜スープ | こめ むぎ パセリ コンソメ たまねぎ とりにく たこ むぎ えび 赤ピーマン トマト しお こしょう にんにく ローリエ オリーブ油 やさいジュース ウイナー 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 とりにく キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ ローリエ とりガラスープ | 489 (2.1) | 614 (2.5) |
| 26 | 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 ゆずずの五目ずし 牛にゆう なすのおかかあえ 日よう市のいも天 | こめ さとう す ゆず にんじん きりぼしだいこん しいたけ 酒 しょうゆ だしじる たまご 油 青しそ あじ しお のり ぎゆうにゆう なす きゅうり みょうが しそ まぐろかんづめ さとう しょうゆ す ゆず 花かつお さつまいも こむぎこ ホットケーキミックス 油 | 651 (2.6) | 785 (2.9) |
| 29 | 月 | 【京都のふるさとこんだて】(夏越(なごし)の祓(はら)え) ごはん 牛にゆう あつあげのみそいため かきたま汁 水無月(みなづき) | こめ ぎゆうにゆう 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 わかめ とうふ たまねぎ たまご しょうゆ みりん だしじる こむぎこ じょうしんこ さとう あまなっとう | 719 (1.7) | 866 (2.1) |
| 30 | 火 | 国産小麦コッペパン 牛にゆう フィッシュ アンド チップス カレー風味の野菜スープ | コッペパン ぎゆうにゆう 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 ベーコン 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 とりガラスープ | 674 (2.6) | 719 (2.9) |

花ノ坊校地 期末考査 給食お休み

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