



6月 献立予定表



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！
 それに合わせて、6月4日～10日の献立はカルシウムの多い大豆や豆腐、小魚、海藻、小松菜、乳製品などを使った献立にしています！



日 (曜)	こんだて	赤の食品		黄の食品		緑の食品		調味料その他		エネルギー (Kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる				たんぱく質 (g)
2 (火)	コッペパン	いちごジャム、みかんジャム どちらか選びます！		コッペパン						788 28.5
	牛乳	牛乳								
	セレクトジャム			いちごジャム みかんジャム						
	ツナポテトのマヨネーズ焼き	大福豆 ツナ チーズ		じゃがいも 米油		玉ねぎ		マヨネーズ しお こしょう		
	洋風もやしスープ	ベーコン				コーン もやし パセリ		スープベースチキン しお こしょう		
3 (水)	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ		こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト		ケチャップ チャツネ こしょう ソース しょうゆ しお カレー粉 ターメリック クミン カルダモン		871 25.9
	牛乳	牛乳								
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト				りんご缶 もも缶				
4 (木)	ごはん			こめ						680 26.0
	牛乳	牛乳								
	焼き魚(ししゃも)	ししゃも								
	野菜のごま炒め	しらす干し		白いりごま 米油		ほうれん草 キャベツ コーン		しょうゆ		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ				ねぎ		煮干し		
5 (金)	ごはん			こめ						809 24.6
	牛乳	牛乳								
	ちくわのチーズいそべ揚げ	焼きちくわ 青のり 粉チーズ		米油 小麦粉						
	ごぼうのみそ炒め	豚肉 赤みそ		でんぷん ごま油 さとう		ねぎ ごぼう にんじん しょうが にら		酒 しょうゆ 豆板醤		
8 (月)	すまし汁	豆腐				えのきたけ ねぎ		しお 淡口しょうゆ 削り節		720 28.6
	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ		こめ 麦						
	牛乳	牛乳								
9 (火)	ちくぜん煮	鶏肉 焼きちくわ 厚揚げ		こんにゃく 米油 さとう		たけのこ ごぼう にんじん グリーンピース		しょうゆ		777 26.2
	もやしとツナのソテー	ツナ		米油 さとう		もやし にんじん		しょうゆ 酢		
	味付けパン	味付けパン								
10 (水)	牛乳	牛乳								788 30.6
	ポテトチャウダー	ひよこ豆 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳		じゃがいも 米油 バター 米粉		玉ねぎ にんじん マッシュルーム		しお こしょう ローリエ スープベースチキン		
	バリバリ野菜炒め			米油		キャベツ にんじん もやし にら		しお こしょう しょうゆ		
	ごはん			こめ						
11 (木)	牛乳	牛乳								888 34.0
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		さとう		りんご しょうが レモン果汁 にんにく		しお こしょう しょうゆ 酒 ケチャップ		
	ココロホットサラダ	大豆		じゃがいも		枝豆 コーン		しお こしょう マヨネーズ		
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆		米油		にんじん キャベツ 玉ねぎ		しお こしょう スープベースチキン		
12 (金)	豚キムチごはん	豚肉		こめ 米油		白菜キムチ にんじん		しお しょうゆ 酒		700 31.4
	牛乳	牛乳								
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ		小麦粉 コーンスターチ 米油						
15 (月)	豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ				キャベツ ねぎ		煮干し		757 23.2
	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ		こめ 麦						
	牛乳	牛乳								
16 (火)	じゃが芋のあんかけ	豚肉		じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぷん		しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ビーマン		しょうゆ しお こしょう		687 25.8
	キャベツのツナ炒め	ツナ		米油 さとう ごま油 白いりごま		キャベツ にら		しお こしょう しょうゆ		
	セルフサンド(焼きそば)	豚肉 粉かつお 青のり		コッペパン 中華そば 米油		きくらげ にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが		やしきそばソース しお こしょう		
17 (水)	牛乳	牛乳								790 32.0
	ごはん			こめ						
	はまちの照り焼き	はまち		さとう でんぷん				みりん 酒 しょうゆ		
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏卵		さとう		玉ねぎ にんじん さやいんげん		淡口しょうゆ 削り節		
18 (木)	キャベツとにんじんのみそ汁	みそ わかめ				キャベツ にんじん 玉ねぎ		煮干し		746 27.0
	ドライカレー	牛肉 ひよこ豆		こめ 麦 米油		玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく		しお ケチャップ カレー粉 ソース		
	牛乳	牛乳		コッペパン 米油						
19 (金)	ワンタンスープ	豚肉		米油 ワンタン ごま油		しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ		しお こしょう スープベースチキン		913 34.5
	ごはん			こめ						
	牛乳	牛乳								
	チキンカツ	鶏肉 鶏卵		小麦粉 パン粉 さとう 米油				しお こしょう ケチャップ ソース		
22 (月)～24 (水) テストの為、給食なし	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ		米油 さとう		にんじん		しょうゆ 煮干し		764 28.5
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 わかめ みそ				玉ねぎ ねぎ		削り節		
	肉みそ丼	豚肉 赤みそ		こめ 米油 さとう 白いりごま でんぷん		玉ねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく キャベツ		しょうゆ みりん 酒 豆板醤		
25 (木)	牛乳	牛乳								760 29.5
	筍わかめのみそ汁	豆腐 筍わかめ				えのきたけ ねぎ		しお 淡口しょうゆ 削り節		
	玄米入りごはん			こめ 玄米						
26 (金)	牛乳	牛乳								833 35.4
	麻婆なす	豚肉 赤みそ		米油 さとう ごま油 でんぷん		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ なす にら		しょうゆ 酒 豆板醤		
	大豆とじゃこの揚げ煮	大豆 田作り		でんぷん 白いりごま さとう 米油				しょうゆ		
29 (月)	ごはん			こめ						837 33.1
	牛乳	牛乳								
	とり肉のさっぱり煮	鶏肉		さとう		しょうが にんにく		酢 しょうゆ		
	夏野菜のみそ炒め	豚肉 赤みそ		ごま油 さとう 米油		なす にんにく ビーマン 赤ビーマン		酒		
30 (火)	かきたま汁	鶏卵 豆腐 わかめ		でんぷん		にんじん ねぎ		淡口しょうゆ しお 削り節		837 33.1
	コッペパン	コッペパン								
	牛乳	牛乳								
	かしわのこはく揚げ	鶏肉		でんぷん 米油		しょうが		しょうゆ		
	野菜いっぱいスープ	ベーコン				にんじん 玉ねぎ キャベツ		スープベースチキン しお ローリエ こしょう		
水無月	甘納豆		小麦粉 上新粉 上白糖							

給食の使用食材の産地を紹介します！

きびなご：長崎 はまち：岩手 さば：長崎

長岡京市産の食材

玉ねぎ



じゃがいも



なす

