



6月

こんだて予定表



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) たんぱく (g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる			
1 (土)	ソースカツ丼	豚肉 鶏卵	こめ 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖	キャベツ	しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ウスターソース	882 28.8	
	牛乳	牛乳					
	切干大根と小松菜のみそ汁	油あげ 信州みそ		切干大根 小松菜 玉ねぎ	煮干し(だし用)		
3 (月)	代休						
 4 (火)	ジャムサンド		パン いちごジャム			800 28.9	
	牛乳	牛乳					
	ツナポテトのマヨチーズ焼き	大福豆 ツナ油漬 チーズ	馬鈴薯 米ぬか油	玉ねぎ パセリ	しお こしょう マヨネーズ		
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう		
5 (水)	ごはん		こめ			717 29.7	
	牛乳	牛乳					
	八宝菜(えび)	豚肉 えび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ		
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	三温糖		しょうゆ 煮干し(だし用)		
6 (木)	ごはん		こめ			850 34.0	
	牛乳	牛乳					
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ		
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう		
	かきたま汁	鶏卵 とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
 7 (金)	ドライカレー	ひよこ豆 牛ミンチ	こめ 麦 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ	800 30.0	
	牛乳	牛乳					
	ワンタンスープ	豚肉	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 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		
	抹茶プリン	脱脂粉乳 牛乳	プリンのもと				
 10 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			695 26.8	
	牛乳	牛乳					
	ちくぜん煮	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米ぬか油 三温糖	板こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん グリーンピース	しょうゆ		
	もやしのカレーソテー		米ぬか油	もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう		
11 (火)	2年生は職場体験のため、給食はありません。						772 24.5
	ミルクパン		ミルクパン				
	牛乳	牛乳					
	豆のミネストローネ	大福豆 ベーコン	米ぬか油 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー しめじパ ホールトマト	トマトピューレ ケチャップ 白ワイン しお こしょう		
	カントリーポテト	粉チーズ	馬鈴薯 米白絞油		しお こしょう		
12 (水)	2年生は職場体験のため、給食はありません。						746 32.6
	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら		レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん		
	ひじきのいため煮	ひじき 油あげ	米ぬか油 三温糖	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)		
	卵スープ	鶏卵 かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		

給食食材 産地情報

～6月の主な食材の産地～ (資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏肉 宮崎他
鶏卵 京都

さば 長崎
さわら 京都
たこ 九州
さびなご 長崎

キャベツ 京都他
にんじん 徳島他
小松菜 京都他
もやし 岐阜
パセリ 香川
土生姜 高知他

セロリー 静岡
にら 高知
ピーマン 高知他
赤ピーマン 高知
ねぎ 京都他
たけのこ 京都

にんにく 青森
三度豆 京都他
三つ葉 滋賀他

地元産(長岡京市産)
玉ねぎ なす じゃが芋

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) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
 13 (木)	チキンカレー 	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	843 26.0
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶		
 14 (金)	ごはん		こめ			769 27.9
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	ちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 すりごま	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	
	あおさのみそ汁	とうふ あおさ 赤みそ		みつば	煮干し(だし用)	
17 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			714 22.6
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚肉ミンチ	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
 18 (火)	コッペパン		パン			768 26.6
	牛乳	牛乳				
	ポテトチャウダー	ひよこ豆 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	馬鈴薯 米ぬか油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお こしょう	
	ナポリタン風炒め  新メニュー	ウィンナー	米ぬか油	切干大根 にんじん 玉ねぎ ピーマン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ	
 19 (水)	ごはん		こめ			777 31.4
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	鯖	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	豚もやし炒め	豚肉	米ぬか油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	切干大根とわかめのみそ汁	油あげ わかめ 信州みそ		切干大根 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
 20 (木)	たこめし 	たこ	こめ	干しいたけ にんじん	削り節(だし用) しょうゆ しお 酒	700 33.0
	牛乳	牛乳				
	かしわの照焼き	鶏もも肉	三温糖 白いりごま	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし用)	
 21 (金)	ごはん		こめ			730 29.4
	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 米白絞油			
	夏野菜のみそ炒め	豚ミンチ 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油	なす にんにく ピーマン 赤ピーマン	酒	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
24 (月)	ごはん		こめ			927 31.8
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	酒 しょうゆ	
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
	じゃが芋のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし用)	
	水無月		小麦粉 上新粉 上白糖 あまなっとう			
25 (火)	バターパン		バターパン			927 28.6
	牛乳	牛乳				
	焼きコロッケ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖 パン粉	玉ねぎ	しお こしょう ウスターソース	
	ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン パセリ	しお こしょう	
6/26(水)~6/28(金)は期末テストのため、給食はありません。 						

6/4~6/10は歯と口の健康週間です！
給食では6月中「かむちからアップメニュー」や
「カルシウムたっぷりメニュー」が登場します！

このマークがついている日は、
「かむちからアップメニュー」の日です。
噛み応えのある食材をたくさん使っています。

このマークがついている日は、
「カルシウムたっぷりメニュー」の日です。
1食あたりのカルシウムが385mg以上の献立です。