



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			
2 (月)	ごはん		こめ			714 28.6	
	牛乳	牛乳					
	豆腐の五目煮	とうふ 鶏肉 ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	酒 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 なら	酒 しょうゆ しお こしょう		
3 (火)	ミルクパン		ミルクパン			813 28.9	
	牛乳	牛乳					
	豆のミネストローネ	大福豆 ベーコン	米ぬか油	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー しめじ ホールトマト	トマトピューレ ケチャップ しお 白ワイン こしょう		
4 (水)	じゃがチーズ	ベーコン チーズ	馬鈴薯 バター	玉ねぎ パセリ	しお こしょう	745 29.7	
	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	鱈のごま酢がけ	あじ	小麦粉 でんぷん 三温糖 米白絞油 すりごま		しょうゆ 酢		
5 (木)	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)	760 29.7	
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし用)		
	小松菜豚みそ丼	豚肉 赤みそ	こめ ごま油 三温糖 白いりごま でんぷん	こまつな 切干大根 もやし にんじん	みりん 酒 かき油		
	牛乳	牛乳					
6 (金)	中華スープ	鶏卵 わかめ とうふ		干しいたけ キャベツ にんじん ねぎ 土生姜	スープベース 薄しょうゆ しお	778 27.8	
	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦				
	牛乳	牛乳					
	じゃが芋のあんかけ	豚ひき肉	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		
7 (土)	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	852 26.3	
	ポークカレー	豚肉 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 チャツネ ケチャップ しょうゆ トマトペースト ウスターソース ターメリック クミン カルダモン		
	牛乳	牛乳					
10 (火)	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーリアシド		みかん缶		863 31.3	
	セルフサンド(焼きそば)	豚肉 粉かつお あおのり	パン 中華麺 米ぬか油	土生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ	しお こしょう 焼きそばソース		
	牛乳	牛乳					
11 (水)	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	741 31.0	
	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
	揚げどりの甘酢ソース	鶏肉	小麦粉 でんぷん ごま油 米白絞油 三温糖	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢		
12 (木)	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 ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし	しお こしょう	777 29.9	
	2年生は職場体験のため、給食はありません。						
	ごはん		こめ				
	牛乳	牛乳					
13 (金)	すき焼き煮	牛肉 焼きとうふ	馬鈴薯 つきこんにやく ふ 三温糖	玉ねぎ ごぼう ねぎ	しょうゆ	678 27.1	
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 白いりごま	キャベツ なら	しょうゆ しお こしょう		
	ごはん		こめ				
13 (金)	牛乳	牛乳				678 27.1	
	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				
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にんじん なら	しょうゆ しお		
	とうふのみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し(だし用)		

6/9(月)は土曜参観の代休日です。

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) 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		
16 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			694 24.0
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	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	
万博の開催に合わせて世界の料理が登場します。今月はエジプト料理からグラタン風ムサカです。						
17 (火)	コッペパン		パン			887 34.9
	牛乳	牛乳				
	グラタン風ムサカ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	馬鈴薯 米ぬか油 バター 米粉	なす 玉ねぎ	トマトピューレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう	
	レンズ豆のスープ	ポークインナー レンズまめ	米ぬか油	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	しお こしょう	
18 (水)	ごはん		こめ			720 29.0
	牛乳	牛乳				
	煮魚(さば)	鯖	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう 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)	
19 (木)	チキンガンボ	鶏肉 ポークインナー	こめ 米ぬか油	玉ねぎ にんにく にんじん オクラ ホールトマト	しお こしょう トマトペースト ケチャップ ウスターソース しょうゆ クミン	769 27.1
	牛乳	牛乳				
	ジャーマンポテト	ベーコン	馬鈴薯 米ぬか油	玉ねぎ パセリ	しお こしょう	
20 (金)	ごはん		こめ			823 33.8
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 三温糖 米白絞油		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	もやしのカレーマヨ炒め	ハム	米ぬか油	もやし にんじん にら	カレー粉 しお こしょう マヨネーズ	
	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(だし用)	
6/23(月)~6/25(水)は期末テストのため、給食はありません。						
26 (木)	ごはん		こめ			721 27.7
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	さわら	三温糖 でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	切干大根の煮つけ	油あげ	三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	
野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
27 (金)	ドライカレー(ひよこ豆)	ひよこ豆 牛ひき肉	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	827 27.0
	牛乳	牛乳				
	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	
	もやしスープ	ベーコン		コーン もやし ねぎ	しお 薄しょうゆ 削り節(だし用)	
30 (月)	豚丼	豚肉	こめ つきこんにやく 三温糖	土生姜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし用)	842 31.1
	牛乳	牛乳				
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ こしょう しお	
	水無月		小麦粉 上新粉 上白糖 あまなっとう			

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

さわら 京都
さば 京都
あじ 長崎他
きびなご 長崎
えび ミャンマー

じゃがいも 長崎他
キャベツ 京都他
にんじん 徳島他
もやし 岐阜
土生姜 高知
にんにく 青森
セロリー 静岡他

にら 高知
ピーマン 宮崎他
パセリ 香川他
ねぎ 京都他
チンゲン菜 長野他
ごぼう 宮崎他
小松菜 京都他

地元産(長岡京市産)
玉ねぎ じゃが芋 なす

食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。
変更の際にはスクリーン等を通じてお知らせいたします。