

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間  
です♪



# 6月 献立予定表



給食では1日～5日に、  
歯の材料になる  
カルシウムをたくさん摂れる  
ようにしています。

※1食のカルシウム摂取量が350g以上のもの、給食の食材でカルシウムが多いものを太字にしています。

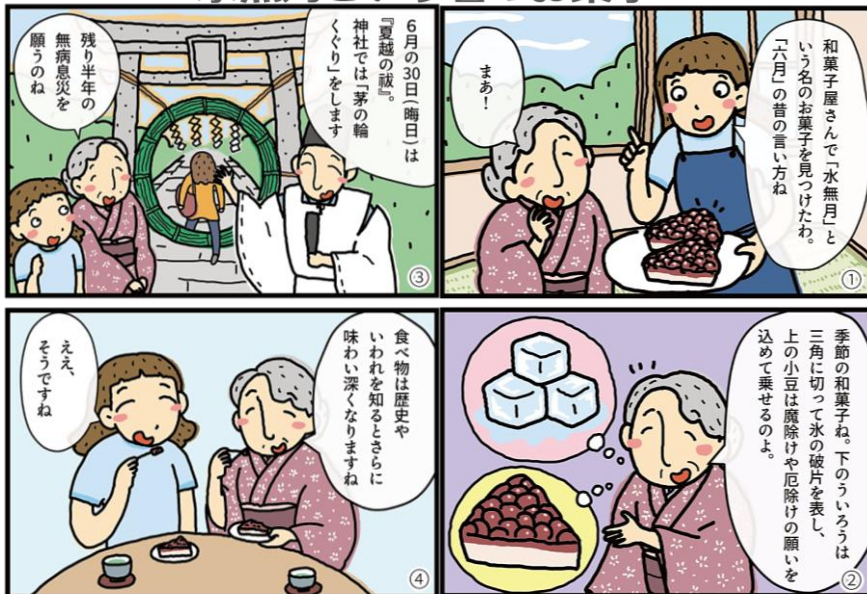
日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク質(g) カルシウム (mg)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん	766 30.5 355	米	牛乳		
	牛乳		鶏肉 焼ちくわ 厚あげ	こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん グリンピース	しょうゆ	
	ちくぜん煮		豚肉	ねぎ 土生姜 キャベツ ピーマン	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤	
2 (火)	ごはん	747 27.7 432	コッペパン	牛乳		
	牛乳		ひよこ豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	スープベースチキン ローリエ しお こしょう	
	ポテトチャウダー		ごま 米油 さとう	しらす干し	小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ
3 (水)	ごはん	772 30.0 320	米	牛乳		
	牛乳		さば	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	煮魚(さば)		さつま揚げ 茎わかめ	にんじん 三度豆	みりん しょうゆ	
4 (木)	ごはん	779 27.5 417	米	牛乳		
	牛乳		ちくわ 青のり チーズ	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	ちくわのチーズいそべ揚げ		とうふ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)	
5 (金)	ごはん	695 27.6 480	米	牛乳		
	牛乳		ししゃも	ごぼう こんにゃく 小松菜	しょうゆ みりん	
	焼き魚(ししゃも)		豚肉	ねぎ	赤みそ 煮干し(だし用)	
8 (月)	ごはん	826 29.8 281	米	牛乳		
	牛乳		鶏肉	土生姜	酒 しょうゆ	
	かじわの甘辛煮		キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ		
9 (火)	味つけパン	724 28.4 383	味つけパン	牛乳		
	牛乳		大福豆 ツナ チーズ	玉ねぎ パセリ	しお こしょう マヨネーズ	
	ツナポテトの マヨチーズ焼き		ベーコン	とうもろこし もやし パセリ	スープベースチキン しお こしょう	
10 (水)	ごはん	869 33.8 304	米	牛乳		
	牛乳		鶏肉	すりおろしりんご 土生姜 にんにく レモン果汁	しお こしょう 酒 ケチャップ しょうゆ	
	鶏肉のバーベキューソース (アメリカ)		大豆	枝豆 とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ	
11 (木)	ごはん	722 26.1 288	米 麦 米油	ひよこ豆 牛ミンチ	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
	牛乳		豚肉	土生姜 にんじん たけのこ 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	
	ワンタンスープ					
12 (金)	ごはん	773 31.8 347	米	牛乳		
	牛乳		はまち	玉ねぎ にんじん 三度豆	みりん 酒 しょうゆ	
	はまちの照焼き		わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	しょうゆ 削り節(だし用)	
15 (月)	ごはん	808 32.4 299	米	ツナ	にんじん 枝豆	酒 しょうゆ しお
	牛乳		鶏肉	土生姜	酒 しょうゆ みりん	
	かじわのごまから揚げ		ベーコン	糸寒天 チンゲン菜 土生姜 キャベツ にんじん しいたけ	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	

日 (曜)	献立	加 ー (kcal) ク パ フ (g) 加 少 ム (mg)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
16 (火)	セルフサンド(やきそば)	704	パン 中華麺 米油	豚肉 粉かつお 青のり	土生姜 にんじん 玉ねぎ	しお こしょう 焼きそばソース
	牛乳	29.6		牛乳	キャベツ きくらげ	
	親子スープ	400	じゃがいも でんぷん	鶏卵 鶏肉	小松菜 にんじん	
17 (水)	ごはん	719	米	牛乳		
	牛乳	28.4		牛乳	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん	しお しょうゆ
	八宝菜(かまぼこ)	373	米油 でんぷん	豚肉 かまぼこ	しいたけ たけのこ もやし キャベツ	
大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき			
18 (木)	ごはん	781	米	牛乳		しお こしょう ケチャップ ウスターソース しお こしょう 信州みそ 削り節(だし用)
	牛乳	32.5	小麦粉 パン粉 米油	鶏肉 鶏卵		
	チキンカツ	34.3	さとう	ベーコン	キャベツ にんじん	
	キャベツのソテー		菜油	とうふ わかめ	ねぎ 玉ねぎ	
19 (金)	肉みそ丼	802	米 米油 さとう	豚ミンチ	玉ねぎ にんじん 切干大根	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤
	牛乳	28.3	ごま でんぷん	牛乳	土生姜 にんにく キャベツ	
	もずく入りすまし汁	390		とうふ もずく	えのきだけ ねぎ	
	パインゼリー		上白糖		パイン缶 アガー	

期末テスト (給食はありません)

22						
23						
24						
25 (木)	ポークカレー	841	米 麦 米油 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	にんにく 土生姜 玉ねぎ	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ 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	25.6	バター 小麦粉	粉チーズ	にんじん セロリー	
26 (金)	フルーツのヨーグルト和え			牛乳	りんご缶 黄桃缶	
	豚キムチごはん	729	米 米油	豚肉	キムチ にんじん	しお しょうゆ 酒
	牛乳	34.2	小麦粉 でんぷん 米油	牛乳		
あじの南蛮漬け	110	さとう	あじ		しょうゆ みりん 酢	
29 (月)	キャベツのみそ汁			とうふ わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ 煮干し(だし用)
	玄米入りごはん	752	米 もち玄米	牛乳		しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	牛乳	28.6	米油 さとう ごま油	豚ミンチ	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん	
麻婆なす	335	でんぷん	きびなご 鶏卵 粉チーズ	しいたけ たけのこ しいたけ なす なら		
30 (火)	きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターチ			
	コッペパン	831	コッペパン	牛乳		しょうゆ スープベースチキン ローリエ しお こしょう (抹茶)
	牛乳	33.4	でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	
	かしわのこはく揚げ	309		ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	
野菜いっぱいスープ		小麦粉 上新粉 上白糖				
	セレクト水無月		甘納豆			

食育まんが 水無月という名のお菓子



給食食材 産地情報

米 : 京都  
麦 : 福井  
玄米 : 秋田

牛ミンチ : 北海道、宮崎  
豚肉 : 鹿児島、宮崎他  
鶏肉 : 宮崎・兵庫他

さば : 京都  
きびなご : 長崎

はまち : 岩手  
ししゃも : アイスランド

あじ : 佐賀他

じゃがいも : 長崎他  
パセリ : 香川他  
セロリー : 静岡他  
ねぎ : 京都他  
にら : 高知

にんじん : 長崎他  
しょうが : 高知  
キャベツ : 京都他  
小松菜 : 京都他  
切干大根 : 宮崎

~長岡京市産~  
じゃが芋  
玉ねぎ  
なす



~資料提供 (財) 京都府学校給食会他~