



6月こんだてよいひょう



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

R5.6 長岡京市立長岡第六小学校

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　ょう						その他の ちょうみりょう
	しゅよく	ぎゅう にゅう	おかず		エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		
1 (木)		ごはん	かしわのこはくあげ はりはりキムチ じゃがいものみそ汁	711 27.9	こめ でんぶん	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすぼし	とりにく あぶらあげ	しょうが にら	きりぼしだいこん たまねぎ	しょうゆ にぼし(だし)
2 (金)		ごはん	さかな こうそう 魚の香草焼き オニオンスープ	582 24.2	こめ パンこ	オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	さわら ベーコン	ホールコーン にんにく にんじん ほうれんそう	パセリ たまねぎ セロリ	さけ しお こしょう カレーこ スーパースチキン
5 (月)		ごはん	こまつな とうふ 小松菜豚みそ丼 きわかめのすまし汁	610 23.1	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ	とうふ くきわかめ	こまつな もやし えのきだけ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ	みりん さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)
6 (火)		コッパン	まめ 豆のミネストローネ キャベツのソテー	537 20.3	コッパン	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ	にんにく にんじん しめじ キャベツ	たまねぎ セロリ トマトかん	トマトピューレ スーパースチキン ケチャップ しろワイン しお こしょう
7 (水)		だこめし	きびなごのチーズ揚げ 小松菜のみそ汁	569 25.9	こめ コーンスターチ じゃがいも	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たこ たまご	あぶらあげ こなチーズ あかみそ	ほししいたけ こまつな	にんじん	しょうゆ しお さけ けずりぶし(だし) にぼし(だし)
8 (木)		ごはん	はっほうさい 八宝菜 大豆の磯煮	590 24.7	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう むきえび ひじき	ぶたにく だいず	つちしょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし	しお しょうゆ にぼし(だし)
9 (金)		ごはん	やきうなぎ 焼き魚(ししゃも) 野菜のごま炒め 豆腐のみそ汁	544 20.9	こめ あぶら	ごま	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ししゃも とうふ あかみそ	ほうれんそう ホールコーン	キャベツ ねぎ	しょうゆ にぼし(だし)
12 (月)		ごはん	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル風 かきたま汁	555 21.6	こめ ごまあぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう やきちくわ とうふ	とりにく たまご わかめ	つちしょうが もやし にんじん	にんにく ほうれんそう ねぎ	しょうゆ す うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)
13 (火)		バターパン	や 焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ	667 21.4	バターパン あぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうひきにく とうにゅう	たまねぎ キャベツ	にんじん	スーパースチキン しお こしょう ウスターソース
14 (水)		むぎごはん	ドライカレー 糸巻天のスープ	595 23.2	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう ひよこまめ いとかんてん	ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	ピーマン にんにく つちしょうが キャベツ	カレーこ しお がら-ス ケチャップ スーパースチキン こしょう さけ うすくちしょうゆ
15 (木)		ごはん	さば みそ 鯖の味噌煮 ひじきのソテー 野菜のすまし汁	595 22.3	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ひじき しんしゅうみそ	さば わかめ	つちしょうが ホールコーン たまねぎ	にんじん にら えのきだけ	みりん さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
16 (金)		ごはん	とりにく なんばんづ 鶏肉の南蛮漬け 三色野菜炒め	629 26.4	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ しんしゅうみそ	とりにく わかめ	たまねぎ ピーマン にら	にんじん もやし ねぎ	しお こしょう す しょうゆ けずりぶし(だし)
19 (月)		むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	684 21.4	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ヨーグルト スキムミルク	にんにく たまねぎ セロリ	つちしょうが にんじん みかんかん	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト クミン チャツネ しょうゆ ターメリック カルダモン
20 (火)		ミルクパン	チリコンカン カントリーポテト	727 28	ミルクパン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	こなチーズ だいず	たまねぎ にんにく	にんじん	カレーこ しお さけ オールスパイス ケチャップ しょうゆ こしょう
21 (水)		ごはん	さかな 魚のフライカクテルソース添え ひじきのガーリック炒め	662 26	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	たまご ベーコン あかみそ	ピーマン にんにく たまねぎ	ホールコーン キャベツ ねぎ	しお こしょう さけ ウスターソース にぼし(だし) しょうゆ ケチャップ
22 (木)		わかめごはん	じゃが芋のあんかけ キャベツのツナ炒め	614 19.4	こめ さとう じゃがいも でんぶん	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ツナ	ぶたひきにく	つちしょうが ピーマン にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	しお こしょう しょうゆ
23 (金)		ごはん	ちくわのチーズ磯部揚げ きゅうりのヘルシーソテー	667 22.5	こめ あぶら さとう	こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あおのり あぶらあげ あかみそ	やきちくわ こなチーズ かんてん	きゅうり かぼちゃ	たまねぎ	うすくちしょうゆ す トウバンジャン にぼし(だし)
26 (月)		げんまいいり ごはん	麻婆なす じゃこのカレー風味揚げ	590 21.4	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たづくり	ぶたひきにく あおのり	つちしょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら	しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ
27 (火)		コッパン ジャムサンド	ポテトチャウダー 野菜炒め 抹茶プリン	668 24.5	コッパン じゃがいも こむぎこ プリンのもと	いちごジャム あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン あかみそ	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マヨネーズ キャベツ にら	にんじん パセリ もやし	しお こしょう しょうゆ
28 (水)		ごはん	さかな あます 魚の甘酢ソースかけ もやしとツナのソテー	691 27.8	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	ツナ わかめ はまち	つちしょうが にんじん キャベツ	ねぎ もやし	さけ しょうゆ す にぼし(だし)
29 (木)		ごはん	てりや なつめさい みそ かしわの照焼き 夏野菜の味噌炒め もずくスープ	664 27.8	こめ ごま ごまあぶら	さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	とりにく もずく たまご	つちしょうが なす ねぎ	にんにく ピーマン	スーパースチキン みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお
30 (金)		わかめごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 もやしのカレーソテー 水無月	621 19.6	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	むぎ こんにゃく さとう しょうしんこ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	きりぼしだいこん もやし パセリ	にんじん	しょうゆ カレーこ しお こしょう