



6月こんだてよていひょう

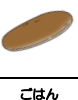
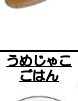


毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

R6.6 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		
3 (月)		むぎごはん	スープカレー しょうがたき きゅうりの生姜炒め 抹茶プリン	617 24.8	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく	たまねぎ マヨネーズ つちしょうが	にんじん きゅうり	こしょう ガラムマサラ カレーこ ケチャップ トマトペースト しお あかワイン しょうゆ ウスターソース す
4 (火)		コッペパン	ツナポテトのマヨチーズ焼き 野菜いっぱいスープ いちごジャム	647 23.8	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	いちごジャム あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	おおふくまめ チーズ	たまねぎ にんじん	パセリ キャベツ	しお こしょう スープベースチキン
5 (水)		ごはん	肉みそ丼 きゅうりのすまし汁 きゅうりのすまし汁	628 23.8	こめ しろいりごま でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ	とうふ きくわかめ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく えのきだけ	にんじん つちしょうが ねぎ キャベツ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ
6 (木)		ごはん	焼き魚(ししゃも) かき玉汁 キャベツのつるつる炒め	557 20.6	こめ あぶら でんぶん	マロニー さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ししゃも たまご わかめ	キャベツ にんじん	にら ねぎ	けずりぶし(だし) さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ
7 (金)		ごはん	ちくわのチーズ磯部揚げ こまつな炒め あおさのみそ汁	670 24.7	こめ あぶら さとう	こむぎこ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう あおりの ツナ あおさ	やきちくわ チーズ とうふ あかみそ	こまつな にんじん	もやし みつば	けずりぶし(だし) しょうゆ しお こしょう
10 (月)		わかめごはん	筑前煮 もやしのカレーソテー	577 22.5	こめ あぶら さとう	むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	あつあげ やきちくわ	ごぼう グリーンピース パセリ	たけのこ にんじん もやし	しょうゆ カレーこ しお こしょう
11 (火)		ミルクパン	豆のミネストローネ カントリーポテト	629 20.5	ミルクパン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	おおふくまめ チーズ	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ セロリー トマト	トマトピューレ ケチャップ しろワイン しお こしょう
12 (水)		ごはん	さわらのレモンしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 卵スープ	628 27.6	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ひじき たまご	さわら あぶらあげ かまぼこ	レモン キャベツ	にんじん ねぎ	にぼし(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお
13 (木)		むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルト和え(みかん)	680 21.3	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 チーズ	スキムミルク ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー	つちしょうが にんじん みかん	ターメリック カレーこ ケチャップ トマトペースト クミン チャップネ しょうゆ ウスターソース しお
14 (金)		ごはん	魚の竜田揚げ 豚もやし炒め 切干大根とわかめのみそ汁	659 26.6	こめ あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しんしゅうみそ	さば あぶらあげ	つちしょうが にら たまねぎ	もやし 切干大根	にぼし(だし) さけ しょうゆ しお こしょう
17 (月)		わかめごはん	じゃが芋のあんかけ もやしとツナのソテー	608 19.2	こめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ツナ	ぶたひきにく ツナ	つちしょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし	しょうゆ しお こしょう
18 (火)		コッペパン	チリコンカン 野菜炒め	622 27	コッペパン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	だいず	たまねぎ にんにく もやし	にんじん キャベツ にら	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
19 (水)		うめじょこ ごはん	かしわのこはく揚げ キャベツとにんじんのみそ汁	634 23.8	こめ でんぶん	しろいりごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しんしゅうみそ	わかめ	うめぼし キャベツ にんじん	つちしょうが たまねぎ	みりん さけ しょうゆ
20 (木)		ごはん	八宝菜 大豆の磯煮	594 24.7	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたに むきえび ひじき	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
21 (金)		ごはん	かしわのケチャップ煮 もやしのごま和え すまし汁	643 24.9	こめ あぶら ごま	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく	つちしょうが もやし えのきだけ	キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ しお
24 (月)		ごはん	揚げ(鶏か魚)のあんかけ 三食野菜ナムル わかめスープ	668 24.1	こめ でんぶん さとう しろいりごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく	もやし にら ねぎ	にんじん つちしょうが ホールコーン	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ うすくちしょうゆ
25 (火)		バターパン	ポテトチャウダー ジャムセレクト ナポリタン風炒め	702 22	バターパン じゃがいも こむぎこ	ジャム あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マヨネーズ きりぼしだいこん	にんじん パセリ ピーマン	しお こしょう ウスターソース ケチャップ
26 (水)		げんまいいり ごはん	麻婆なす きびなごのチーズ揚げ	618 23.6	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 コーンスターチ	ぎゅうにゅう たまご あかみそ	ぶたひきにく チーズ	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
27 (木)		たこめし	かしわの照焼 たまごのすまし汁	595 27.9	こめ しろいりごま	さとう	ぎゅうにゅう たこ とうふ しんしゅうみそ	わかめ	ほししいたけ つちしょうが ねぎ	にんじん にんにく たまねぎ	しょうゆ しお さけ みりん
28 (金)		ごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃがいもの煮物 ひじきのソテー 水無月	644 19.4	こめ さとう じょうしんこ つきこんにゃく	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん	にんじん にら	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ	