



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。

R7.6 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	
2 (月)		ごはん 豆腐の五目煮 キャバツのつるつる炒め	カルシウムたっぷり・よくかめる献立	596 23.4	こめ さとう あぶら マロニー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき ベーコン	にんじん ごぼう キャバツ たまねぎ ねぎ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
3 (火)		まめ 豆のミネストローネ チキンの香草焼き		649 26.4	ミルクパン パンこ あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン お豆腐くまめ とりにく	にんにく にんじん しめじ パセリ たまねぎ セロリ トマト	スープベースチキン トマトピューレ ケチャップ しょうゆ しろワイン こしょう
4 (水)		ごはん あじのごま酢がけ ひじきの炒め煮 キャバツとにんじんのみそ汁		627 25.2	こめ でんぶん すりごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき わかめ あじ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ キャバツ	にぼし(だし) しょうゆ す
5 (木)		ごはん 小松菜豚みそ丼 中華スープ		620 24.1	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 たまご わかめ あかみそ とうふ	こまつな もやし ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん にんじん キャバツ しょうが	スープベースチキン みりん さけ うすくちしょうゆ しお
6 (金)		わかめごはん じゃがいものあんかけ 大豆とじゃこの揚げ煮		643 23.2	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 ぶたひきにく だいず たづくり みそ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう
9 (月)		ごはん すきやき煮 もやしとツナのソテー		621 22.8	こめ こんにゃく さとう じゃがいも ふ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ツナ	たまねぎ ねぎ もやし ごぼう にんじん	しょうゆ す
10 (火)		コッパパン セルフサンド(やきそば) ポテトチャウダー(米粉)	新献立	828 56.3	コッパパン あぶら バター ちゅうかそば じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの スキムミルク ベーコン ひよこまめ	しょうが たまねぎ きくらげ パセリ にんじん キャバツ マッシュルーム	しお こしょう やきそばソース スープベースチキン
11 (水)		ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース ワンタンスープ		650 22.2	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら むぎ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	しょうが にんじん ほししいたけ もやし ねぎ たけのこ キャバツ	スープベースチキン さけ しょうゆ しお こしょう
12 (木)		むぎごはん ポークカレー フルーツのヨーグルト和え		709 21.7	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 ぶたにく 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 もも つちしょうが にんじん みかん パイン	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 チャツネ しょうゆ ウスターソース しお
13 (金)		ごはん きびなごのチーズ揚げ 三色野菜炒め とうふのみそ汁		530 19.3	こめ コーンスターチ ごまあぶら ごま むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ きびなご たまご とうふ あかみそ	もやし にら ねぎ にんじん	にぼし(だし) しょうゆ しお
16 (月)		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 キャバツのツナ炒め		597 20.5	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら むぎ こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん キャバツ にんじん にら	しょうゆ しお こしょう
17 (火)		コッパパン グラタン風ムサカ レンズ豆のスープ	万博献立 エジプト	689 27.3	コッパパン あぶら こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウィンナー ぎゅうひきにく チーズ レンズまめ	なす にんじん ホールコーン たまねぎ キャバツ パセリ	トマトピューレ トマトペースト ケチャップ しお こしょう スープベースチキン
18 (水)		ごはん 煮魚(さば) 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁		603 24.5	こめ あぶら さとう むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば わかめ	しょうが にんじん にら たまねぎ キャバツ もやし ねぎ	けずりぶし(だし) みりん さけ しょうゆ しお こしょう
19 (木)		ごはん はっほうさい 八宝菜(えび) 大豆の磯煮		594 24.7	こめ でんぶん さとう あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう むきえび ひじき ぶたに だいず	つちしょうが にんじん たけのこ キャバツ たまねぎ ほししいたけ もやし	にぼし(だし) しお しょうゆ
20 (金)		ごはん チキンカツカクテルソースそえ もやしのカレーマヨ炒め キャバツのみそ汁		708 26.8	こめ パンこ さとう マヨネーズ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あかみそ とりにく ハム わかめ	もやし にら ねぎ にんじん キャバツ	にぼし(だし) しお こしょう ケチャップ ウスターソース カレーこ
23 (月)		ごはん 麻婆茄子 かしわのこはく揚げ		705 27	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 あかみそ ぶたひきにく とりにく	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
24 (火)		あじつけパン 焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ		655 21.4	あじつけパン 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	たまねぎ キャバツ にんじん	スープベースチキン しお こしょう ウスターソース
25 (水)		ごはん カレーうどん もやしの甘酢煮	新献立	638 21.4	こめ さとう うどん でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし	にぼし(だし) しお しょうゆ カレーこ さけ す
26 (木)		ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 豆腐チゲ風スープ		691 26.6	こめ あぶら そとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく とうふ	ねぎ にんにく にんじん しょうが たまねぎ はくさい	にぼし(だし) さけ しお しょうゆ す トウバンジャン
27 (金)		ごはん ドライカレー カントリーポテト もやしスープ		666 22.2	こめ あぶら むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ピーマン にんにく もやし	けずりぶし(だし) カレーこ しお ウスターソース ケチャップ こしょう うすくちしょうゆ
30 (月)		ごはん ぶたどん 豚丼 こまつな炒め 水無月	京都の行事食 給食室で手作りします	685 25.9	こめ さとう すりごま じょうしんこ こんにゃく ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ もやし	けずりぶし(だし) しょうゆ みりん さけ しお こしょう