



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。

R8.6 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		
	しゅやく	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 (月)	ごはん あまからこ かしわの甘辛煮 キャベツのソテー ニラたまスープ			655 27.5	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	しょうが にんじん にら	キャベツ たまねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう けずりぶし(だし)
2 (火)	コッペパン いちごジャム 洋風もやしスープ ツナポテトのチーズ焼き			628 22.9	コッペパン いちごジャム マヨネーズ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう おおふくまめ ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ もやし	コーン パセリ	スープベースチキン しお こしょう
3 (水)	むぎごはん ポークカレー フルーツのヨーグルト和え			705 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 スキムミルク ぶたにく ヨーグルト チーズ	にんにく たまねぎ セロリー もも	つちしょうが にんじん りんご	ターメリック カレー クETCHAPP 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
4 (木)	ごはん やぶこ 焼き魚(ししゃも) 野菜のごま炒め とうふのみそ汁			542 20.8	こめ あぶら	ごま	ぎゅうにゅう ししゃも しらすほし とうふ わかめ あかみそ	ほうれんそう コーン	キャベツ ねぎ	しょうゆ にぼし(だし)
5 (金)	わかめごはん ちくわのチーズ磯部揚げ ごぼうのみそ炒め すまし汁			668 23.4	こめ あぶら さとう	こむぎこ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ ぶたにく とうふ あかみそ	ごぼう にら えのき	にんじん しょうが ねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)
8 (月)	ゆかりごはん ちくわに 筑前煮 もやしとツナのソテー			604 23.9	こめ むぎ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう やきとうふ ぎゅうにく ツナ	こんにゃく ごぼう グリーンピース	たけのこ にんじん もやし	しょうゆ す
9 (火)	あじつげパン ポテトチャウダー パリパリ野菜炒め			621 21.3	あじつげパン あぶら こめこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ベーコン あおのり ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム 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
10 (水)	ごはん いさかな 煮魚(さば) 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁			658 26.1	こめ ごまあぶら じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ひらてん くきわかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん	たまねぎ	みりん さけ しょうゆ にぼし(だし)
11 (木)	ごはん とりにく 鶏肉のパーベキューソース ココロホットサラダ レンズ豆のスープ			678 29.6	こめ じゃがいも マヨネーズ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいたす ウィンナー レンズまめ	りんご にんにく えだまめ たまねぎ	しょうが レモン コーン にんじん	しお こしょう しょうゆ さけ クETCHAPP スープベースチキン
12 (金)	ぶたキムチごはん きびなごのチーズ揚げ キャベツのみそ汁			577 25.3	こめ こむぎこ	あぶら コーンスターチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ たまご わかめ あかみそ きびなご	にんじん キャベツ	ねぎ	しょうゆ さけ にぼし(だし)
15 (月)	わかめ ごはん じゃがいものあんかけ キャベツのツナ炒め			614 19.4	こめ じゃがいも さとう でんぷん	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ ツナ	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ しいたけ キャベツ	しょうゆ しお こしょう
16 (火)	コッペパン セルフサンド(焼きそば) オニオンスープ			740 53.2	コッペパン あぶら	ちゅうかさば	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなかつお あおのり	しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう やきそばソース スープベースチキン
17 (水)	ごはん さかな せりゆき 魚の照焼 高野豆腐の卵とじ キャベツとにんじんのみそ汁			667 29.2	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご わかめ みそ ぶり	たまねぎ キャベツ	にんじん	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ にぼし(だし) けずりぶし(だし)
18 (木)	ドライカレー ワンタンスープ			607 22.6	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ワンタン	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうひきにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ キャベツ	ピーマン にんにく たけのこ キャベツ	カレーこ しお ウスターソース クETCHAPP こしょう スープベースチキン
19 (金)	ごはん チキンカツカケルソースそえ ひじきの炒め煮 たまご 玉ねぎのみそ汁			737 28.6	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ	ねぎ	しお こしょう クETCHAPP ウスターソース しょうゆ けずりぶし(だし) にぼし(だし)
22 (月)	ツナごはん キャベツと鶏肉のみそ炒め ABCスープ			579 21.4	こめ アルファベットマカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく あかみそ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	えだまめ しょうが ピーマン コーン	さけ しょうゆ しお こしょう トウバンジャン スープベースチキン
23 (火)	ミルクパン ヤンニョムチキン・フライドチキン 糸巻天のスープ セレクトチキン			655 27.4	ミルクパン あぶら こむぎこ	でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが いとかんてん にんじん	にんにく キャベツ しいたけ	しょうゆ クETCHAPP さけ しお こしょう ガーリックパウダー うすくちしょうゆ スープベースチキン
24 (水)	ごはん はっほうさい 八宝菜(いか) 大豆の磯煮			587 22.9	こめ でんぷん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいたす ひじき	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし	しお しょうゆ にぼし(だし)
25 (木)	ごはん にく どん ぐ 肉みそ丼 具 茎わかめのみそ汁			628 23.8	こめ ごま でんぷん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたひきにく とうふ あかみそ	たまねぎ きりほしだいこん にんにく えのきだけ キャベツ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)
26 (金)	げんまいり ごはん まーぼーなす 麻婆茄子 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 でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たづくり あおのり あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ なす にら	にんにく にんじん しいたけ	しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ
29 (月)	ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 夏野菜のみそ炒め かき玉汁			638 25.8	こめ あぶら でんぷん	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ わかめ あかみそ	しょうが なす にんじん	にんにく ピーマン ねぎ	しょうゆ す さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
30 (火)	コッペパン かしわのこはく揚げ 野菜いっぱいスープ 水無月			682 27	コッペパン あぶら しょうしんこ	でんぷん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ	しょうゆ しお こしょう スープベースチキン

↑ カルシウムたっぷり・よくかめる献立 ↓

セレクトチキン

京都の行事食
給食室で手作りします