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。

R5.6　長岡京市立長岡第八小学校

カルシウムたっぷり・よくかめる献立

日付	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	おもなざいりょう 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	そのたのちょうみりょう
1（木）	ごはん		鶏肉のさっぱり煮 はりはりキムチ　もずくスープ	574 22.1	こめ　さとう あぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく しらすぼし　もずく とうふ　たまご	しょうが　にんにく だいこん　キムチ にら　ねぎ	しょうゆ　す ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ しお
2（金）	ツナとコーンのピラフ		魚の香草焼き オニオンスープ	594 25	こめ　パンこ ｵﾘｰﾌﾞ あぶら　あぶら	ツナ　ぎゅうにゅう さわら　ベーコン	とうもろこし　パセリ にんにく　たまねぎ にんじん　セロリー ほうれんそう	さけ　しお　カレーこ こしょう　バジル ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ
5（月）	ごはん		小松菜豚みそ丼 茎わかめのすまし汁	597 22.3	こめ　ごまあぶら さとう　ごま でんぷん	ぶたにく　みそ ぎゅうにゅう　とうふ くきわかめ	こまつな　だいこん もやし　にんじん えのきだけ　ねぎ	みりん　さけ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ しお　けずりぶし(だし)
6（火）	コッペパン		豆のミネストローネ キャベツのソテー　抹茶プリン 新茶の季節です 手作りデザートです	599 23.3	パン　あぶら	ぎゅうにゅう　おおふくまめ ベーコン　ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんにく　たまねぎ にんじん　セロリー しめじ　ﾄﾏﾄﾀﾞｲｽ キャベツ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ　しろﾜｲﾝ しお　こしょう プリンのもと まっちゃ
7（水）	たこめし		きびなごのチーズ揚げ 小松菜のみそ汁	569 25.7	こめ　こむぎこ ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　あぶら じゃがいも	たこ　ぎゅうにゅう きびなご　たまご チーズ　あぶらあげ みそ	しいたけ　にんじん こまつな	けずりぶし(だし) しょうゆ　しお　さけ にぼし(だし)
8（木）	ごはん		八宝菜 大豆のいそ煮	595 25	こめ　あぶら でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　だいず ひじき	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ たけのこ　もやし キャベツ	しお　しょうゆ にぼし(だし)
9（金）	ごはん		ししゃもからあげ 野菜のごま炒め　豆腐のみそ汁	612 22.8	こめ　でんぷん あぶら　ごま	ぎゅうにゅう　ししゃも しらすぼし　とうふ わかめ　みそ	ほうれんそう　キャベツ とうもろこし　ねぎ	しょうゆ　にぼし(だし)
12（月）	ごはん		かしわのこはく揚げ もやしのナムル風 かきたま汁	664 27.5	こめ　でんぷん あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ちくわ　たまご とうふ　わかめ	しょうが　もやし ほうれんそう　にんじん ねぎ	しょうゆ　しお けずりぶし(だし)
13（火）	パターパン		焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ	667 21.3	パン　じゃがいも あぶら　さとう パンこ	ぎゅうにゅう　ぎゅうﾐﾝﾁ ぶたﾐﾝﾁ　ベーコン とうにゅう	たまねぎ　にんじん キャベツ	しお　こしょう ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ ﾛｰﾘｴ　こしょう
14（水）	むぎごはん		ドライカレー 糸寒天のスープ	600 21.5	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら	ひよこまめ　ぎゅうﾐﾝﾁ ぎゅうにゅう　かんてん ベーコン	ピーマン　にんじん にんにく　ﾁﾝｹﾞﾝｿｻｲ キャベツ　しいたけ しょうが　たまねぎ	カレーこ　しお ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ スープベースチキン こしょう　しょうゆ
15（木）	ごはん		さばのみそ煮 ひじきのソテー　野菜のすまし汁	595 22.3	こめ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　さば みそ　ひじき わかめ	しょうが　にんじん とうもろこし　にら たまねぎ　えのきだけ	みりん　さけ しょうゆ　しお こしょう けずりぶし(だし)
16（金）	ごはん		鶏肉の南蛮漬け 三色野菜炒め 玉ねぎのみそ汁 新メニュー	626 26.2	こめ　でんぷん こむぎこ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　わかめ みそ	たまねぎ　にんじん ピーマン　もやし にら　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あえ	684 21.4	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ ごまあぶら　さとう	とりにく　スキムミルク チーズ　ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　みかん	しお　こしょう　ｶﾚｰこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ﾁｬﾂﾈ　ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ　ﾀｰﾒﾘｯｸ ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ
20（火）	ミルクパン		チリコンカン カントリーポテト	729 28	パン　じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　だいず ぎゅうﾐﾝﾁ　チーズ	たまねぎ　にんじん にんにく	カレーこ　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ しお　さけ　ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ　こしょう
21（水）	ごはん		魚フライカクテルソース添え ひじきのガーリック炒め にら玉スープ	689 25.7	こめ　こむぎこ パンこ　じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ホキ たまご　ひじき ベーコン　じゃがいも	ピーマン　とうもろこし にんにく　たまねぎ にんじん　にら	しお　こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ さけ　しょうゆ けずりぶし(だし)
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	615 19.4	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん　ごま	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたミンチ　ツナ	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ ピーマン　キャベツ にら	しょうゆ　しお こしょう
23（金）	ごはん		ちくわのチーズいそべ揚げ きゅうりのヘルシーソテー かぼちゃのみそ汁	668 22.5	こめ　こむぎこ あぶら　ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう　ちくわ のり　チーズ かんてん　あぶらあげ みそ	きゅうり　かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ　す ﾄｳﾊﾞﾝｿﾞｬﾝ 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	591 21.4	こめ　げんまい あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ みそ　たづくり のり	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ なす　にら	しょうゆ　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｿﾞｬﾝ カレーこ
27（火）	コッペパン いちごｼﾞｬﾑ		ポテトチャウダー 野菜炒め	607 21.2	パン　いちごｼﾞｬﾑ じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター	ぎゅうにゅう　ひよこまめ ベーコン　ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ　にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　パセリ キャベツ　もやし にら	ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ　ﾛｰﾘｴ しお　こしょう しょうゆ
28（水）	ごはん		魚の甘酢ソースかけ こまツナのこんぶ和え じゃが芋のみそ汁 新メニュー	614 19.3	こめ　あぶら ごまあぶら　さとう こむぎこ　でんぷん ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ハマチ ツナ　こんぶ あぶらあげ　みそ	しょうが　ねぎ こまつな　キャベツ にんじん　たまねぎ	さけ　しょうゆ　す にぼし(だし)
29（木）	ごはん		かしわの照焼き ひじきの炒め煮 はるさめスープ 新メニュー	568 17.2	こめ　さとう ごま　あぶら マロニー　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　あぶらあげ ぶたにく	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ たけのこ　しいたけ キャベツ　ねぎ	みりん　さけ しょうゆ　にぼし(だし) しお　こしょう ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ
30（金）	わかめごはん		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 京都の行事食です。 調理員さんたちの手作りです。	621 19.6	こめ　むぎ じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう こむぎこ　じょうしんこ	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　あまなっとう	だいこん　にんじん もやし　パセリ	しょうゆ　カレーこ しお　こしょう