

6月 きゅうしょくこんだてひょう

| 日 (曜) | こんだて | エネルギー | 赤の食品 | 黄の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 |
|-----------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 体をつくる | エネルギーのもと | 体の調子をととのえる | |
| 1 (水) | ごはん | 655 kcal 26.4g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 鶏肉のバーベキューソース | | とりにく | さとう | しょうが にんにく レモンじる | しお こしょう マーマレード ケチャップ しょうゆ さけ |
| | もやし甘酢煮 みそ汁(じゃがいも) | | あぶらあげ | さとう じゃがいも | にんじん もやし たまねぎ | しょうゆ す みそ |
| 2 (木) | さけわかごはん | 612 kcal 25.2g | | こめ むぎ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 豆腐の五目煮 キャベツのツナ炒め | | とうふ とりにく ひじき ツナ | あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま | にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ にら | さけ しょうゆ しょうゆ しお こしょう |
| 3 (金) | うめちりごはん | 573 kcal 23.5g | | こめ | うめちり | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ししゃもからあげ はりはりキムチ | | ししゃも しらすぼし | かたくりこ あぶら あぶら | きりほしだいこん はくさいキムチ にら | |
| | 卵スープ | | たまご かまぼこ | | キャベツ にんじん ねぎ | うすくちしょうゆ しお |
| 6 (月) | たこめし | 568 kcal 23.6g | たこ | こめ | ほししいたけ にんじん | しょうゆ しお さけ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 切干大根の炒めナムル みそ汁(小松菜) | | ぶたにく あぶらあげ | さとう ごまあぶら ごま じゃがいも | きりほしだいこん にんじん にら ねぎ こまつな | しょうゆ みそ |
| 7 (火) | コッペパン | 723 kcal 30.6g | | パン | | |
| | ブルーベリージャム | | | ブルーベリージャム | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | チリコンカン キャベツのソテー 抹茶プリン | | だいす ぎゅうにく ベーコン スキムミルク 牛乳 | じゃがいも あぶら さとう あぶら プリンのもと | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん | カレーこ オールスパイス しお ケチャップ さけ しょうゆ しお こしょう まっちゃん |
| 8 (水) | 小松菜豚みそ丼 | 606 kcal 23.6g | ぶたにく | こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ | こまつな もやし にんじん | みそ みりん さけ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | すまし汁(茎わかめ入り) | | とうふ くきわかめ | | えのきだけ ねぎ | うすくちしょうゆ しお |
| 9 (木) | ゆかりごはん | 624 kcal 21.9g | | こめ | | ゆかり |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 焼きそば ひじきのガーリック炒め | | ぶたにく ひじき ツナ | ちゅうかそば あぶら オリーブオイル | キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン にんにく | やきそばソース ウスターソース しお こしょう さけ こしょう しお しょうゆ |
| | 冷凍みかん | | | | みかん | |
| 10 (金) | ごはん | 662 kcal 27.3g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 魚の竜田揚げ 野菜のごま炒め | | つばす しらすぼし | かたくりこ あぶら ごま あぶら | しょうが ほうれんそう キャベツ コーン | さけ しょうゆ しょうゆ みそ |
| | みそ汁(とうふ) | | とうふ わかめ | | ねぎ | |
| 13 (月) | ポークカレー | 703 kcal 21.7g | ぶたにく スキムミルク こなチーズ | こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご | しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | フルーツのヨーグルト和え(みかん・もち) | | ヨーグルト | マーマレード | みかん缶 もも缶 | |
| 14 (火) | ジャムサンド | 641 kcal 20.6g | | パン いちごジャム | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ポテトのサクサク香草和え 豆のミネストローネ | | おおふくまめ ベーコン | じゃがいも あぶら パンこ あぶら | バジル パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト | しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しるワイン しお こしょう |
| 15 (水) | ごはん | 630 kcal 25.8g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 魚の照焼き 茎わかめの炒め煮 | | さわら くきわかめ とりにく | さとう かたくりこ あぶら さとう | こんにゃく にんじん キャベツ たまねぎ にんじん | みりん さけ しょうゆ みりん しょうゆ みそ |
| | みそ汁(きゃべつ、にんじん) | | わかめ | | | |

| 日 (曜) | こんだて | エネルギー | 赤の食品 | 黄の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 |
|-----------------|----------------|----------------------|-------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|
| | | たんぱく質 | 体をつくる | エネルギーのもと | 体の調子をととのえる | |
| 16 (木) | とりそぼろ丼 | 607 kcal 28.2g | とりにく のり | こめ あぶら さとう | たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが | しょうゆ みりん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 豚もやし炒め | | ぶたにく | あぶら | もやし なら | しお こしょう しょうゆ |
| | 豆腐とツナの汁物 | | とうふ ツナ わかめ | かたくりこ | にんじん ねぎ | うすくちしょうゆ しお |
| 17 (金) | いりこ菜めしごはん | 558 kcal 21.3g | いりこ | こめ | だいごんな | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | いかと大豆のチリソース | | いか だいず | かたくりこ あぶら さとう | にんにく しょうが | こしょう さけ トウモロコシ ケチャップ しょうゆ |
| | 糸寒天のスープ | | ベーコン | ごまあぶら | かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが | しお こしょう うすくちしょうゆ |
| 20 (月) | ごはん | 696 kcal 25.2g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 揚げどりの甘酢ソース | | とりにく | こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう | しょうが ねぎ | さけ しょうゆ す |
| | ひじきの炒め煮 | | ひじき あぶらあげ | あぶら さとう | にんじん | しょうゆ |
| みそ汁 (きゃべつ・たまねぎ) | わかめ | | キャベツ たまねぎ ねぎ | みそ | | |
| 21 (火) | バターパン | 664 kcal 21.4g | | バターパン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 焼きコロッケ | | ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう | じゃがいも あぶら さとう パンこ | たまねぎ | しお こしょう ウスターソース |
| | 野菜いっぱいスープ | | ベーコン | | にんじん たまねぎ キャベツ | しお こしょう |
| 22 (水) | ごはん | 643 kcal 28.8g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 焼き魚 (鯖) | | さば | | | |
| | 夏野菜のみそ炒め | | ぶたにく | あぶら さとう ごまあぶら | なす にんにく ピーマン あかピーマン | みそ さけ |
| すまし汁 | とうふ | | えのきだけ ねぎ | うすくちしょうゆ しお | | |
| 23 (木) | ドライカレー | 647 kcal 24.1g | ひよこまめ ぎゅうにく | こめ むぎ あぶら | たまねぎ ピーマン にんじん にんにく | カレーこ しお ウスターソース ケチャップ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ABCスープ | | ベーコン | マカロニ あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ | しお こしょう |
| | | | | | | |
| 24 (金) | ごはん | 593 kcal 23.8g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 八宝菜 (かまぼこ) | | ぶたにく かまぼこ | あぶら かたくりこ | しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ | しお しょうゆ |
| | 大豆とじゃこのあげ煮 | | だいず こんぶ たつくり | かたくりこ あぶら さとう ごま | | しょうゆ |
| 27 (月) | 玄米入りごはん | 590 kcal 21.4g | | こめ げんまい | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麻婆なす | | ぶたにく | あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なす なら | しょうゆ さけ みそ トウモロコシ |
| | じゃこのカレー風味揚げ | | たつくり あおのり | こむぎこ あぶら | | カレーこ |
| 28 (火) | ミルクパン | 621 kcal 22.9g | | ミルクパン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ポテトチャウダー | | ひよこまめ ベーコン 牛乳 スキムミルク | じゃがいも あぶら こむぎこ バター | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | しお こしょう |
| | キャベツとウインナーのソテー | | ウインナー | あぶら | キャベツ チンゲンサイ | しお こしょう しょうゆ |
| 29 (水) | ごはん | 590 kcal 25.1g | | こめ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 魚の南蛮漬け | | あじ | こむぎこ かたくりこ あぶら さとう | | しょうゆ みりん す |
| | 野菜炒め | | | あぶら | キャベツ にんじん もやし なら | しお こしょう しょうゆ |
| みそ汁 (玉葱) | とうふ わかめ | | ねぎ たまねぎ | みそ | | |
| 30 (木) | さけわかごはん | 664 kcal 18.6g | | こめ むぎ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | じゃが芋のあんかけ | | ぶたにく | じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン | しょうゆ しお こしょう |
| | ひじきのソテー | | ひじき | あぶら さとう | にんじん コーン なら | しお こしょう うすくちしょうゆ |
| 水無月 | | | こむぎこ しょうしんこ さとう あまなっとう | | | |

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類 (大豆) 北海道 (大福豆) 北海道 (ひよこ豆) アメリカ (甘納豆) 北海道

肉 (牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知 (鶏肉) 京都 (ベーコン) 鹿児島 (ウインナー) 千葉

魚 (あじ) 佐賀・長崎 (さば) 京都 (つばす) 京都 (さわら) 京都 (ししゃも) アイスランド (きびなご) 長崎
(煮干し) 瀬戸内海 (いか) 北大西洋 (たこ) 大分 (焼きかまぼこ) 北海道他 (しらすぼし) 国内

野菜 (じゃがいも) 長崎 (にんじん) 長崎 (たまねぎ) 兵庫 (キャベツ) 京都 (しょうが) 高知 (なす) 滋賀 (セロリ) 静岡 (ねぎ) 京都 (もやし) 岐阜

(にんにく) 青森 (パセリ) 香川 (ほうれんそう) 京都 (小松菜) 京都 (ピーマン) 茨城 (赤ピーマン) 高知 (なら) 高知 (チンゲン菜) 愛知

(冷凍ホールコーン) 北海道 (たけのこ水煮) 京都 (えのきだけ) 長野 (しめじ) 長野 海藻 (茎わかめ) 三陸 果物 (冷凍みかん) 和歌山

