

6月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (火)	コッペパン りんごジャム		パン りんごジャム		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ポテトチャウダー	ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう 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
	野菜炒め		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
2 (水)	こまつな豚みそ丼	ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう いりごま でんぷん	こまつな もやし にんじん	みそ みりん さけ
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	豆乳スープ	ベーコン とうにゅう	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう
3 (木)	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	魚の南蛮漬け	あじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	きりぼしだいこんの煮つけ	あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ
	みそ汁(とうふ)	とうふ わかめ		ねぎ	みそ
4 (金)	たこめし	たこ	こめ	ほししいたけ にんじん	しょうゆ しお さけ
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鶏ちゃん焼き	とりにく	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	みそ しょうゆ さけ トマト
	かきたま汁	たまご とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
7 (月)	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	かしわのごまからあげ	とりにく	でんぷん あぶら さとう すりごま ごま	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ みりん
	大豆のいそ煮	だいず ひじき	さとう		しょうゆ
8 (火)	みそ汁(キャベツ・人参)	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
	バターパン		バターパン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	豆のミネストローネ	おおふくまめ ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト	トマト ケチャップ しろワイン しお こしょう
9 (水)	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
	抹茶プリン	スキムミルク ぎゅうにゅう	プリンのもと		
10 (木)	とりそぼろ丼	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	ぎゅうにゅう			
	キャベツのツナ炒め	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	みそ汁(じゃがいも)	あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
11 (金)	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	焼き魚(鯖)	さば			
	ごもくきんぴら	ぶたにく ちくわ あぶらあげ	あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん
	野菜のすまし汁	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
14 (月)	さけわかごはん		こめ むぎ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	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 でんぷん	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
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
15 (火)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ 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 セロリー 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	ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		りんごかん パインかん	
	コッペパン マーマレード		パン マーマレード		
16 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう			
	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
	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
16 (水)	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	こむぎこ あぶら		カレーこ しお
	ごぼうと豚肉の炒め物	ぶたにく	ごまあぶら さとう	ごぼう こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん
	みそ汁(玉葱)	とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ

17 (木)	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	八宝菜（あぶらあげ）	ぶたにく あぶらあげ	あぶら でんぷん	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
18 (金)	ひじきのいため煮	ひじき ツナ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	いりこ菜めしごはん		こめ	いりこなめし	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	魚の照焼き	さわら	さとう でんぷん		みりん さけ しょうゆ
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
21 (月)	みそ汁（こまつな）	あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ
	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鶏肉のレモン風味	とりにく	でんぷん あぶら さとう	レモン	さけ しお うすくちしょうゆ しろワイン
	もやしのカレーソテー		あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
22 (火)	みそ汁（きゃべつ）	とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
	ミルクパン		ミルクパン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう
23 (水)	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	あぶら	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ
	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鶏肉のしょうが焼き	とりにく	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ さけ みりん
	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
24 (木)	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	さけわかごはん		こめ むぎ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんとじゃが芋の煮物	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん つきこんにゃく にんじん	しょうゆ
25 (金)	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう うすくちしょうゆ
	ごはん		こめ		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	魚の甘酢ソースかけ	はまち	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	豚もやし炒め	ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
28 (月)	みそ汁（キャベツ・人参）	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
	玄米入りごはん		こめ げんまい		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	麻婆なす	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	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 にら	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
29 (火)	冷凍みかん			みかん	
	コッペパン		パン		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	カントリーポテト	こなチーズ	じゃがいも あぶら		しお こしょう
30 (水)	ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんじん ゆでたけのこ もやし ねぎ ほししいたけ キャベツ	しお こしょう
	ドライカレー	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	ぎゅうにゅう			
	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
	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（ひよこ豆）アメリカ
肉 （牛肉）北海道（豚肉）愛知（鶏肉）京都（ポークウィンナー）千葉
魚 （さば）京都（あじ）長崎（いわし）国内（つばす）京都（さわら）京都（たこ）大分（しらすぼし）国内
野菜 （人参）徳島（キャベツ）京都（パセリ）香川（しょうが）高知（ねぎ）京都（ピーマン）大分（赤ピーマン）高知
（にんにく）香川（セロリ）静岡（ほうれんそう）京都（小松菜）京都（チンゲン菜）静岡（ごぼう）宮崎
（にら）高知（もやし）岐阜（さやいんげん）京都（じゃがいも）長崎（なす）京都
きのこ（えのきだけ）長野（しめじ）長野・福岡
（冷凍みかん）和歌山（甘納豆）北海道（抹茶）国内