

# 6月 きゅうしょくこんだてひょう

| 日<br>(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<br>(木)  | ごはん          | 706<br>kcal<br>27.1g | 牛乳                   | こめ                        |                                               |                                        |
|           | かしわのこはくあげ    |                      | とりにく                 | かたくりこ あぶら                 | しょうが                                          | しょうゆ                                   |
|           | はりはりキムチ      |                      | しらすぼし                | あぶら                       | きりぼしだいこん はくさいけし なら                            |                                        |
|           | みそ汁(じゃがいも)   |                      | あぶらあげ                | じゃがいも                     | たまねぎ                                          | みそ                                     |
|           | ツナとコーンのピラフ   |                      | ツナ                   | こめ                        | コーン                                           | さけ しお カレーこ                             |
| 2<br>(金)  | 牛乳           | 520<br>kcal<br>17.2g | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | 魚の香草焼き       |                      | かます                  | パンこ オリーブオイル               | パセリ にんにく                                      | しお こしょう                                |
|           | オニオンスープ      |                      | ベーコン                 | あぶら                       | たまねぎ にんじん<br>セロリー・ほうれんそう                      | しお こしょう                                |
|           | 小松菜豚みそ丼      |                      | ぶたにく                 | こめ ごまあぶら さとう・<br>ごま かたくりこ | こまつな もやし にんじん                                 | みそ みりん<br>さけ                           |
| 5<br>(月)  | 牛乳           | 606<br>kcal<br>23.6g | 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                            |
|           | コッペパン        |                      |                      | パン                        |                                               |                                        |
|           | リンゴジャム       |                      |                      | りんごジャム                    |                                               |                                        |
|           | 牛乳           |                      |                      | 牛乳                        |                                               |                                        |
| 6<br>(火)  | 豆のミネストローネ    | 619<br>kcal<br>23.5g | おおふくまめ ベーコン          | あぶら                       | にんにく たまねぎ・<br>セロリ しめじ<br>トマト にんじん             | トマトピューレ<br>ケチャップ・<br>しろワイン しお・<br>こしょう |
|           | 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                                |
|           | 抹茶プリン        |                      | スキムミルク 牛乳            | プリンのもと                    |                                               |                                        |
|           | 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                             |
| 7<br>(水)  | 牛乳           | 571<br>kcal<br>25.8g | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | きびなごのチーズ揚げ   |                      | きびなご こなチーズ           | こめこ コーナチ あぶら              |                                               |                                        |
|           | みそ汁(小松菜)     |                      | あぶらあげ                | じゃがいも                     | こまつな                                          | みそ                                     |
|           | ごはん          |                      |                      | こめ                        |                                               |                                        |
| 8<br>(木)  | 牛乳           | 600<br>kcal<br>23.9g | 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・<br>ほししいたけ ゆでたけのこ・<br>もやし キャベツ にんじん | しお しょうゆ                                |
|           | 大豆のいそ煮       |                      | だいず ひじき・             | さとう                       |                                               | しょうゆ                                   |
| 9<br>(金)  | うめちりごはん      | 525<br>kcal<br>22.0g |                      | こめ                        | うめちり                                          |                                        |
|           | 牛乳           |                      | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | 焼き魚(ししゃも)    |                      | ししゃも                 |                           |                                               |                                        |
|           | 野菜のごま炒め      |                      | しらすぼし                | ごま あぶら                    | ほうれんそう キャベツ・<br>コーン                           | しょうゆ                                   |
|           | みそ汁(とうふ)     |                      | とうふ わかめ              |                           | ねぎ                                            | みそ                                     |
| 12<br>(月) | ごはん          | 588<br>kcal<br>24.4g |                      | こめ                        |                                               |                                        |
|           | 牛乳           |                      | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | とり肉のさっぱり煮    |                      | とりにく                 | さとう                       | しょうが にんにく                                     | しょうゆ す                                 |
|           | もやしのナムル風     |                      | ちくわ                  | ごまあぶら                     | もやし ほうれんそう                                    | しょうゆ                                   |
|           | かきたま汁        |                      | たまご とうふ わかめ          | かたくりこ                     | にんじん ねぎ                                       | うすくちしょうゆ しお                            |
| 13<br>(火) | バターパン        | 664<br>kcal<br>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・<br>とうにゅう | じゃがいも あぶら さとう・<br>パンこ     | たまねぎ                                          | しお こしょう・<br>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                                |
| 14<br>(水) | ドライカレー       | 626<br>kcal<br>23.4g | 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<br>にんじん・にんにく                        | カレーこ しお・<br>ウスターソース・<br>ケチャップ          |
|           | 牛乳           |                      | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | 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・<br>キャベツ にんじん<br>ほししいたけ・しょうが      | しお こしょう・<br>うすくちしょうゆ                   |
|           | 冷凍みかん        |                      |                      |                           | みかん                                           |                                        |
| 15<br>(木) | いりこ菜めしごはん    | 558<br>kcal<br>21.9g |                      | こめ                        | けんちん汁                                         |                                        |
|           | 牛乳           |                      | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | さばのみそ煮       |                      | さば                   | さとう                       | しょうが                                          | みりん さけ・<br>しょうゆ みそ                     |
|           | 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・<br>しょうゆ                       |
|           | 野菜のすまし汁      |                      | わかめ                  |                           | たまねぎ キャベツ・<br>えのきだけ にんじん                      | うすくちしょうゆ<br>しお                         |
| 16<br>(金) | ごはん          | 633<br>kcal<br>26.9g |                      | こめ                        |                                               |                                        |
|           | 牛乳           |                      | 牛乳                   |                           |                                               |                                        |
|           | 鶏肉の南蛮漬け      |                      | とりにく                 | かたくりこ こめこ あぶら・<br>あぶら さとう | たまねぎ にんじん<br>ピーマン                             | しお こしょう<br>す・しょうゆ                      |
|           | 三色野菜炒め       |                      |                      | ごまあぶら ごま                  | もやし にんじん なら                                   | しょうゆ しお                                |
|           | みそ汁(玉葱)      |                      | とうふ わかめ              |                           | ねぎ たまねぎ                                       | みそ                                     |

| 日<br>(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                                      |                                                                                                  |
| 19<br>(月) | さけわかごはん              | 619<br>kcal<br>19.5g |                          | 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・<br>ごまあぶら かたくりこ     | しょうが たまねぎ にんじん・<br>ほししいたけ ピーマン                  | しょうゆ しお・<br>こしょう                                                                                 |
|           | キャベツのツナ炒め            |                      | ツナ                       | ごまあぶら さとう<br>ごま                   | キャベツ にら                                         | しょうゆ しお・<br>こしょう                                                                                 |
| 20<br>(火) | ミルクパン                | 730<br>kcal<br>27.7g |                          | ミルクパン                             |                                                 |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | チリコンカン               |                      | だいず<br>ぎゅうにく・            | じゃがいも あぶら さとう                     | たまねぎ にんじん<br>にんにく                               | カレーこ<br>ホールパ 仗・<br>しお さけ・<br>ケチャップ・<br>しょうゆ                                                      |
|           | 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                                                                                          |
| 21<br>(水) | ごはん                  | 666<br>kcal<br>26.1g |                          | こめ                                |                                                 |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | 魚フライカクテルソース添え        |                      | ホキ                       | こむぎこ パンこ あぶら・<br>さとう              |                                                 | しお こしょう・<br>ケチャップ・<br>ウスターソース                                                                    |
|           | ひじきのガーリック炒め          |                      | ひじき ベーコン                 | オリーブオイル                           | ピーマン コーン にんにく                                   | さけ こしょう・<br>しょうゆ しお                                                                              |
|           | みそ汁 (キャベツ・たまねぎ)      |                      | わかめ                      |                                   | キャベツ たまねぎ ねぎ                                    | みそ                                                                                               |
| 22<br>(木) | チキンカレー               | 697<br>kcal<br>21.3g | とりにく・<br>スキムミルク<br>こなチーズ | こめ げんまい あぶら・<br>じゃがいも バター<br>こむぎこ | にんにく しょうが<br>たまねぎ・<br>にんじん<br>セロリ・              | しお こしょう・<br>カレーこ・<br>ケチャップ・<br>トマトペースト・<br>チャツネ・<br>ウスターソース・<br>しょうゆ・<br>ターメリック・<br>クミン<br>カルダモン |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | フルーツのヨーグルト和え (みかんもも) |                      | ヨーグルト                    |                                   | みかん缶 もも缶                                        |                                                                                                  |
| 23<br>(金) | うめちりごはん              | 622<br>kcal<br>21.4g |                          | こめ                                | うめちり                                            |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | ちくわのいそべ揚げ            |                      | ちくわ あおのり                 | こめこ あぶら                           |                                                 |                                                                                                  |
|           | きゅうりのヘルシーソテー         |                      |                          | ごまあぶら さとう                         | きゅうり かんてん                                       | うすくちしょうゆ<br>す・トウモロコシ                                                                             |
|           | みそ汁 (かぼちゃ)           |                      | あぶらあげ                    |                                   | かぼちゃ たまねぎ                                       | みそ                                                                                               |
| 26<br>(月) | 玄米入りごはん              | 590<br>kcal<br>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・<br>かたくりこ           | しょうが にんにく たまねぎ・<br>にんじん ゆでたけのこ・<br>ほししいたけ なす にら | しょうゆ さけ・<br>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                | こめこ あぶら                           |                                                 | カレーこ                                                                                             |
| 27<br>(火) | ジャムサンド               | 603<br>kcal<br>21.3g |                          | パン いちごジャム                         |                                                 |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | ポテトチャウダー             |                      | ひよこめめ ベーコン<br>スキムミルク 牛乳  | じゃがいも あぶら<br>こめこ・バター              | たまねぎ にんじん<br>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<br>もやし・にら               | しお こしょう・<br>しょうゆ                                |                                                                                                  |
| 28<br>(水) | ごはん                  | 681<br>kcal<br>28.3g |                          | こめ                                |                                                 |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | 魚の甘酢ソースかけ            |                      | はまち                      | こめこ かたくりこ あぶら・<br>ごまあぶら さとう       | しょうが ねぎ                                         | さけ しょうゆ す                                                                                        |
|           | 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                                                                                           |
|           | みそ汁 (きゃべつ)           |                      | とうふ わかめ                  |                                   | キャベツ ねぎ                                         | みそ                                                                                               |
| 29<br>(木) | ごはん                  | 667<br>kcal<br>28.5g |                          | こめ                                |                                                 |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | かしわの照焼き              |                      | とりにく                     | さとう ごま                            | しょうが にんにく                                       | みりん さけ・<br>しょうゆ                                                                                  |
|           | 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・<br>あかピーマン                         | みそ さけ                                                                                            |
|           | もずくスープ               |                      | もずく とうふ たまご              | かたくりこ                             | ねぎ                                              | うすくちしょうゆ しお                                                                                      |
| 30<br>(金) | わかめごはん               | 628<br>kcal<br>19.3g | たきこみわかめ                  | こめ むぎ                             |                                                 |                                                                                                  |
|           | 牛乳                   |                      | 牛乳                       |                                   |                                                 |                                                                                                  |
|           | 切干大根とじゃが芋の煮物         |                      | ぶたにく                     | じゃがいも あぶら さとう                     | きりほしだいこん こんにやく・<br>にんじん                         | しょうゆ                                                                                             |
|           | 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・<br>こしょう                                                                                 |
|           | 水無月                  |                      |                          | しらたまこ しょうしんこ さとう あまなつとう           |                                                 |                                                                                                  |

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道(ひ  
肉(牛肉)北海道 (豚肉)愛知 (鶏肉)京都・宮崎 (ベーコン)九州  
魚(きびなご)長崎 (さば)京都 (かえり煮干)九州 (はまち)京都 (ししゃも)アイスランド (あじ)長崎 (ホキ)ニュージーランド  
野菜(じゃがいも)長崎 (にんじん)徳島(たまねぎ)兵庫 (しょうが)京都(セロリ)静岡 (パセリ)香川  
(にんにく)青森(きゅうり)京都・滋賀(きゃべつ)京都  
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(ピーマン)高知(小松菜)京都(なす)京都  
(切干大根)宮崎(冷凍グリーンピース)北海道(冷凍ホールコーン)北海道(白菜キムチ)滋賀  
きのこ(干しいたけ)九州