



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	
2 (火)	コッペパン シャムつき	618 kcal 22.6g		パン 伊豆ヅシ		
	牛乳		牛乳			
	ツナポテトのマヨチーズ焼き		ツナ チーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ えだまめ	しお こしょう エッグケア
	もやしスープ		ベーコン		コーン もやし パセリ	しお こしょう
3 (水)	ごはん	564 kcal 22.5g		こめ		
	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 コーン	しょうゆ
	みそ汁(とうふ)		とうふ わかめ		ねぎ	みそ
4 (木)	ごはん	604 kcal 25.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちくわのチーズいそべ揚げ		ちくわ あおのり こなチーズ	こむぎこ あぶら		
	ごぼうのみそ炒め		ぶたにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん なら しょうが	さけ しょうゆ みそ トマト ツナ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
5 (金)	わかめごはん	637 kcal 26.1g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	ちくぜん煮		とりにく ちくわ あつあげ	あぶら さとう	こんにゃく ゆでたけのこ ごぼう にんじん グリンピース	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
8 (月)	ポークカレー	637 kcal 26.1g	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	しお こしょう カレー 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		ヨーグルト		りんご缶 パイン缶	
9 (火)	味付パン	594 kcal 22.2g		あじつけパン		
	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 こめこ 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
	バリバリ野菜炒め			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
10 (水)	ごはん	617 kcal 22.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	くきわかめのきんぴら		さつまあげ くきわかめ	ごまあぶら さとう ごま	にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん
	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 (木)	ごはん	655 kcal 28.5g		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	りんご しょうが にんにく レモン	しお こしょう ケチャップ しょうゆ さけ
	ココロホットサラダ		だいず	じゃがいも	えだまめ コーン	しお こしょう エッグケア
	レンズ豆のスープ		ウィンナー レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	しお こしょう
12 (金)	豚キムチごはん	667 kcal 24.1g	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	しょうゆ さけ
	牛乳		牛乳			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	みそ汁(きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
15 (月)	さけわかごはん	560 kcal 23.6g		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 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう	キャベツ なら	しょうゆ しお こしょう
16 (火)	セルフサンド(やきそば)	560 kcal 23.6g	ぶたにく かつおぶし あおのり	パン ちゅうかそば あぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	しお こしょう ウスターソース
	牛乳		牛乳			
	オニオンスープ		ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん セロリ こまつな	しお こしょう

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	
17 (水)	ごはん	629 kcal 25.5g	牛乳	こめ		
	牛乳					
	魚の照焼き		はまち	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	高野豆腐の卵とし みそ汁(きゃべつ、にんじん)		こうやどうふ たまご わかめ	さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ みそ
18 (木)	肉みそ丼	648 kcal 20.4g	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ	みそ しょうゆ みりん さけ しお トウモロコシ
	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
19 (金)	ごはん	588 kcal 17.5g	牛乳	こめ		
	牛乳					
	チキンカツ		とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	ひじきのいため煮 みそ汁(たまねぎ)		ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	あぶら さとう	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みそ
22 (月)	おごはん	548 kcal 21.3g	ツナ	こめ さとう		しょうゆ しお
	牛乳		牛乳			
	キャベツと鶏肉のみそ炒め		とりにく	あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう みそ しょうゆ さけ トウモロコシ
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		
23 (火)	ミルクパン	663 kcal 27.6g	牛乳	ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	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 トマト缶	トマトソース しろワイン しお こしょう
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		
24 (水)	ドライカレー	600 kcal 23.9g	ひよこまめ ぎょうにく	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			
	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 ほししいたけ キャベツ ねぎ	しお こしょう
25 (木)	ごはん	606 kcal 23.6g	牛乳	こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(いか)		ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
大豆のいそ煮	だいず ひじき	さとう		しょうゆ		
26 (金)	ごはん	593 kcal 21.1g	牛乳	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
	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
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		
29 (月)	玄米入りごはん	593 kcal 21.1g	牛乳	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		
30 (火)	コッペパン	593 kcal 21.1g	牛乳	パン		
	牛乳		牛乳			
	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
	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		しらたまご 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(だいず) 北海道(甘納豆) 北海道(ひよこ豆) アメリカ(大福豆) 北海道(レンズ豆) アメリカ
肉(牛肉) 北海道・宮崎(豚肉) 愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉) 兵庫・宮崎(ハム) 愛媛・九州(ベーコン) 愛媛・九州
魚(さば) 長崎(はまち) 岩手(きびなご) 長崎(煮干し) 九州(ちくわ) アメリカ(あかいか) ペルー・チリ(ツナ) ベトナム

野菜(じゃがいも) 長崎(にんじん) 長崎(たまねぎ) 兵庫(しょうが) 高知(セロリ) 静岡(こまつな) 京都
(にんにく) 青森(にら) 高知(きゃべつ) 京都(パセリ) 香川(ほうれんそう) 京都
(ねぎ) 京都(たけのこ水煮) 京都(もやし) 岐阜(きゅうり) 京都・滋賀(ピーマン) 高知(切干大根) 宮崎
(冷凍ホールコーン) 北海道
きのこ(干しいたけ) 九州(えのきだけ) 長野 海藻(カトわかめ) 三陸(ひじき) 長崎



6月30日(火)は、水無月が出ます。
京都の伝統的なお菓子です。給食で手作りします。
この時期、和菓子屋さんやスーパーでよく見かけますね。
三角の形は“氷”を表していますが、学校ではまる型になります。