

# 6月こんだてひょう



みえるところにはってね!  
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか) ち・にく・ほね になる	(き) ねつ・ちからのもと になる	(みどり) からだのちようしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
★ 3日(月)~7日(金)は、「はと、くちのけんこうしゅうかんこんだて」です!						
3・月	むぎごはん ▼かみかみピンバ わかめスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにくかつおぶし とうふ わかめ けずりぶし	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ もやし アセロラゼリー にんにく		
4・火	ごはん ひらきアジのからあげ きりぼしだいこんのカレーソテー じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう アジ にぼし チキンハム あぶらあげ みそ けずりぶし	ごはん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ もやし ねぎ さんどまめ たまねぎ		
5・水	こくさんこむぎパン ▼ハムカツ ポイルやさい とうにゅうコーンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ハム とうにゅう	こくさんこむぎパン てんぷらこ パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ		
6・木	ごはん とりにくのしおこうじやき おかかあえ くだくさんみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく にぼし けずりぶし さつまあげ みそ	ごはん ごまあぶら	こまつな ねぎ もやし にんじん たまねぎ キャベツ		
7・金	ごはん ▼ぶたにくとキャベツのみそいため いもちじる あじじゃこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ みそ けずりぶし かつおぶし かまぼこ	ごはん さとう ごま ごまあぶら おじゃがもちボール	しょうが たまねぎ ピーマン ごぼう キャベツ ねぎ にんじん しめじ		
10・月	ひじきまめまめごはん みぶなのあえもの さつまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ とりにく みそ あぶらあげ にぼし だいず けずりぶし	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ みぶな もやし ごぼう		
11・火	ごはん サケのすだちソースかけ きんぴらごぼう たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サケ とうふ とりにく みそ くきわかめ にぼし けずりぶし	ごはん いとこんにやく かたくりこ しょうしんこ あぶら さとう ごま	すだちかじゅう ねぎ にんじん ごぼう さんどまめ たまねぎ		
12・水	★おたんじょうづきぎゅうしよく むぎごはん ▼ぶたどん とうふのみそしる あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ にぼし けずりぶし	むぎごはん あぶら いとこんにやく さとう あじさいゼリー	にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ ねぎ		
13・木	ごはん ごもくとうふ あおなとかまぼこのあえもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが もやし たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ みぶな		
14・金	ごはん ▼ぶたにくのあまからいため かみなりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし けずりぶし	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ		
17・月	しょうがごはん こんにやくのぷりからに うすくずしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さつまあげ けずりぶし かつおぶし	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ しんしょうが ねぎ ごぼう さんどまめ えのきたけ		

◎献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。  
◎★印がついているのは、日吉産の食材です。

# 6月こんだてひょう



みえるところにはってね!  
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか) ち・にく・ほね になる	(き) ねつ・ちからのもと になる	(みどり) からだのちょうしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
18・火	ごはん イワシのかばやきふう わふうサラダ あおねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ あぶらあげ わかめ みそ にぼし さつまあげ けずりぶし	ごはん かたくりこ じょうしんこ あぶら さとう	しょうが ごぼう キャベツ ねぎ にんじん みぶな たまねぎ		
19・水	こくとうパン チリコンカン げんきサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ツナかん しおこんぶ けずりぶし	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン		
20・木	ごはん ▼あげぎょうざ こまつなとはるさめのソテー キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぎょうざ とりにく みそ にぼし けずりぶし	ごはん あぶら はるさめ さとう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ		
21・金	ごはん ▼かわりにくじゃが あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく あぶらあげ わかめ にぼし みそ けずりぶし	ごはん ごま あぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	にんにく ねぎ たまねぎ さんどまめ にんじん もやし		
24・月	ごはん カレーライス ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん	ごはん こむぎこ あぶら じょうしんこ じゃがいも はちみつ さとう バター ごま	にんにく キャベツ しょうが みぶな たまねぎ にんじん りんご		
25・火	ごはん さばのごまみそかけ さっぱりあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サバ けずりぶし みそ かつおぶし とりにく さつまあげ	ごはん さといも かたくりこさとう じょうしんこ あぶら ごま こんにやく	こまつな ねぎ もやし にんじん たまねぎ しめじ		
26・水	カラフルピラフ あおなとコーンのサラダ みだくさんスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん けずりぶし かつおぶし	ごはん あぶら さとう	にんじん みぶな パプリカ コーン さんどまめ レモンかじゅう たまねぎ しめじ キャベツ チンゲンサイ		
27・木	にほんのあじめぐり(あいちけん) ごはん みそカツ やさしいソテー すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ けずりぶし とうふ かまぼこ	ごはん てんぷらこ パンこ あぶら さとう	コーン キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ		
28・金	なんたんふれあいきゅうしょく ごはん ▼すきやきふうに とさずあえ みなづき(水無月) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく やきどうふ けずりぶし	ごはん あまなっとう あぶら いとこんにやく さとう こむぎこ じょうしんこ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ みぶな もやし		

◎献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

◎気温や湿度が高くなり、食中毒が起きやすくなります。食品の保存と手洗いには十分気をつけましょう。