



6月献立表



令和3年度
京田辺中学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱくしつ
1 火	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 春雨スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、あぶら、じゃがい も、さとう、りょくとうは るさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、に ん、はくさいキムチ、チ ンゲンサイ	みりん、しょうゆ、さけ、 しお、こしょう、とりがら スープ	639 kcal 22.8 g
2 水	牛乳 ごはん ポークビーンズ ハムの炒め物	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、ロースハム	こめ、あぶら、じゃがい も、バター、さとう、オ リーブオイル	たまねぎ、にんじん、にん にく、マッシュルーム(水 煮)、パセリ、トマト ピューレ、きゅうり、キャ ベツ、ホールコーン	しお、こしょう、トマトケ チャップ、しょうゆ、ワイ ン、とりがらスープ、す 	663 kcal 25.7 g
3 木	牛乳 こぎつね寿司 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう、ちりめん じゃこ、あぶらあげ、ふ、 かまぼこ	こめ、さとう、ごま	ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、あおねぎ	さけ、だしこんぶ、しょう ゆ、こめす、しお、だし かつお	576 kcal 20.2 g
4 金	《歯と口の健康週間献立》 牛乳 ごはん かつおの竜田揚げ けんちん汁 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう、かつお、あ ぶらあげ、とうふ	こめ、かたくりこ、あぶ ら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、こん にやく、にんじん、ほし しいたけ、あおねぎ、キャ ベツ	さけ、みりん、しょうゆ、 だしかつお、ゆかり	648 kcal 29.3 g
7 月	牛乳 ごはん 豚 にらスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ロースハム	こめ、かたくりこ、あぶ ら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たま ねぎ、たけのこ(水煮)、ほ ししいたけ、ピーマン、に ら、えのきたけ	しょうゆ、す、トマトケ チャップ、とりがらス ープ	670 kcal 23.4 g
8 火	牛乳 麦入りごはん シーフードカレー フルーツサワー 福神漬け	ぎゅうにゅう、ベーコン、 いか、えび、スキムミル ク、チーズ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バ ター、はちみつ、ゼリー、 サイダー	たまねぎ、にんじん、りん ご、グリーンピース、みかん (缶)、おうとう(缶)、パイ ン(缶)、ぶくじんづけ	しょうゆ、カレーこ、こ しょう、ウスターソース、 ガーリックパウダー、 オールスパイス、トマト ケチャップ、とりがら スープ、ワイン	748 kcal 25.8 g
9 水	牛乳 麦入り十六雑穀ごはん あじの南蛮漬け 相性汁	ぎゅうにゅう、あじ、ペー コン、しろみそ	こめ、おおむぎ、じゅうろ くざっこ、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、しろねぎ、チンゲン サイ	しお、こしょう、さけ、こ めす、しょうゆ、だし かつお	673 kcal 26.5 g
10 木	《入梅献立》 牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜ソテー 梅干し	ぎゅうにゅう、とりにく、 こうやどうふ、たまご、 ロースハム	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ	にんじん、たまねぎ、ほし しいたけ、さやいんげん、 キャベツ、こまつな、うめ ぼし	しょうゆ、みりん、だし かつお、しお、こしょう	641 kcal 26.4 g
11 金	牛乳 バターパン 手作り肉団子のスープ レモンソテー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、たまご	バターパン、かたくりこ、 オリーブオイル、さとう	しょうが、たまねぎ、ほし しいたけ、にんじん、あ おねぎ、チンゲンサイ、キャ ベツ、レモンかじゅう	さけ、しょうゆ、しお、と りがらスープ、す、こしょ う	606 kcal 22.0 g
14 月	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、たまご	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、ピー マン、しょうが、にんに く、たまねぎ、ホールコー ン、クリームコーン、みつ ば	しお、こしょう、しょう ゆ、さけ、オキスターソ ース、トウバンジャン、と りがらスープ	623 kcal 23.4 g
15 火	牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツとわかめのさっぱり炒め ごまじゃこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちくわ、わかめ、ちりめん じゃこ、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、ご ま	こんにやく、たけのこ(水 煮)、ごぼう、ほししいた け、にんじん、さやいんげ ん、キャベツ	しょうゆ、みりん、す、さ け	593 kcal 24.0 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱくしつ
16 水	牛乳 きむたくごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ごま酢炒め	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、あつあげ	こめ、あぶら、じゃがい も、さとう、ごま	はくさいキムチ、たくあ ん、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり	しょうゆ、みりん、す、し お、だしかつお	706 kcal 25.5 g
17 木	《食育の日献立》 牛乳 バターライス 鶏肉のトマト煮 ひじきとえだまめのソテー	ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ、ひじき	こめ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう、ご ま、オリーブオイル	たまねぎ、にんにく、にん じん、マッシュルーム(水 煮)、トマト(水煮)、トマト ピューレ、ホールコーン、 えだまめ	とりがらスープ、ワイン、 しお、トマトケチャップ、 こしょう、バジルこ、す、 しょうゆ	676 kcal 27.0 g
18 金	《いい歯の日献立》 牛乳 牛丼 とうふとわかめのすまし汁 お茶豆	ぎゅうにゅう、ぎゅうに く、とうふ、わかめ、だ いす、きなこ	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ	こんにやく、ごぼう、たま ねぎ、にんじん、あおね ぎ、ほししいたけ、えのき たけ、まっちゃん	しょうゆ、みりん、さけ、 だしかつお、だしこんぶ、 しお	667 kcal 26.4 g
21 月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 三色炒めナムル	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶ たにく、ささみフレーク	こめ、あぶら、さとう、か たくりこ、ごまあぶら、ご ま	たまねぎ、にんじん、ほし しいたけ、にら、キャ ベツ、きゅうり	オイスターソース、しょ うゆ、す	650 kcal 27.8 g
22 火	牛乳 ごはん 鶏肉のすだちソース えのきたけのすまし汁 塩昆布炒め	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ	こめ、かたくりこ、あぶ ら、さとう	しょうが、すだちかじゅ う、にんじん、えのきた け、みつば、キャベツ	さけ、しょうゆ、だし かつお、しお、しおこんぶ	691 kcal 24.9 g
23 水	牛乳 ウインナーとアスパラのピラフ 野菜スープ ホットサラダ	ぎゅうにゅう、ウイン ナー、ベーコン、ツナ	こめ、おおむぎ、あぶら、 バター、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ、ホールコーン、 アスパラガス、こまつな、 にんじん、キャベツ	しお、こしょう、しょう ゆ、とりがらスープ	632 kcal 21.3 g
24 木	牛乳 新しょうがごはん 五目煮豆 豚汁	ぎゅうにゅう、ちりめん じゃこ、だいす、ちくわ、 とりにく、こんにやく、ぶた にく、いっきゅうみそ	こめ、ごま、さとう、あぶ ら、じゃがいも	しょうが、こんにやく、に んじん、たまねぎ、キャ ベツ、あおねぎ	しょうゆ、さけ、しお、だ しじゃこ	679 kcal 29.1 g
25 金	牛乳 ナン ドライカレー ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン	ナン、あぶら、こむぎこ、 バター	たまねぎ、にんじん、ホー ルコーン、グリーンピース、 キャベツ、パセリ	しお、こしょう、トマトケ チャップ、ウスターソ ース、カレーこ、だし かつお、しょうゆ	618 kcal 24.2 g
28 月	牛乳 ごはん さばの生妻煮 かきたま汁 三度豆のごま炒め	ぎゅうにゅう、さば、と うふ、たまご	こめ、さとう、かたくり こ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にん じん、あおねぎ、さやい んげん(さんどまめ)	しょうゆ、さけ、みりん、 しお、だしかつお、だし こんぶ	656 kcal 28.3 g
29 火	牛乳 中華風炊き込みごはん トックスープ 揚げシューマイ	ぎゅうにゅう、やきぶた、 とりにく、しゅうまい	こめ、トック、あぶら、ご ま	ほししいたけ、たけのこ (水煮)、みつば、にんじん、 あおねぎ、しょうが、たま ねぎ	オイスターソース、しょ うゆ、こしょう、とりが らスープ	592 kcal 22.1 g
30 水	牛乳 ごはん 豚肉の梅しそ焼き オクラのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、い っきゅうみそ	こめ、あぶら、さとう、ご ま	にんにく、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、ねりう め、しそのは、オクラ	さけ、しょうゆ、みりん、 だしじゃこ	676 kcal 28.1 g

☆行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

★きせつのかおり★

新たまねぎ 新じゃがいも 新しょうが アスパラガス きゅうり あじ

☆産地消費食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「たまねぎ」「きゅうり」「あおねぎ」「こまつな」「さやいんげん」「オクラ」「チンゲンサイ」「にんにく」「キャベツ(2日~16日)」「まっちゃん」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です



☆今月の献立について☆

- 4日(金)歯と口の健康週間献立・・・かつおの竜田揚げ
- 10日(木)入梅献立・・・梅干し
- 17日(木)食育の日献立・・・鶏肉のトマト煮 ひじきとえだまめのソテー

※体に良い食べ物『まめ、ごま、わかめ(海藻)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも』がすべて入った『まごわ(は)やさしい』の献立です

- 18日(金)いい歯の日献立・・・お茶豆

