



6月献立表

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 たんぱく質
1 木	牛乳 ごはん 千種うどん ハムの炒め物	ぎゅうにゅう, とりにく, さつまあげ, あぶらあげ, ロースハム	こめ, うどん, あぶら, オリーブオイル	にんじん, たまねぎ, あおねぎ, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	しょうゆ, みりん, さけ, だし, かつお, だしこんぶ, しお, こしょう	617 kcal 22.9 g
2 金	《歯と口の健康週間献立》 牛乳 ごはん 筑前煮 油揚げとキャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, あぶらあげ, とうふ, わかめ, いっきゅうみそ	こめ, あぶら, さとう	こんにゃく, 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, あおねぎ	しょうゆ, みりん, だし, じゃこ	604 kcal 22.8 g
5 月	牛乳 ごはん さばの生姜煮 えのきのすまし汁 こんにゃくの炒り煮	ぎゅうにゅう, さば, とうふ, ちりめんじゃこ, かつおぶし	こめ, さとう	しょうが, にんじん, えのきたけ, みつば, こんにゃく	しょうゆ, さけ, みりん, だし, かつお, しお	657 kcal 24.7 g
6 火	牛乳 とりそばろかけ丼 小松菜のみそ汁 コロコロ高野豆腐	ぎゅうにゅう, とりにく, さつまあげ, いっきゅうみそ, こうやど, うぶ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, さやいんげん, ホールコーン, にんじん, しめじ, たまねぎ, こまつな	さけ, しょうゆ, みりん, だし, じゃこ, ミルク, ココア	683 kcal 28.1 g
7 水	牛乳 きむたくごはん タイピーエン チンゲン菜のソテー	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, えび, かまぼこ, ささみ, フレーク	こめ, あぶら, りょくとうはるさめ, ごまあぶら	はくさい, キムチ, たくあん, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ	しょうゆ, しお, こしょう, とりがらスープ	591 kcal 25.0 g
8 木	牛乳 ごはん 酢豚 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	664 kcal 23.8 g
9 金	《入梅献立》 牛乳 ごはん じゃがいものそばろあん 塩昆布炒め 梅干し	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, しお, こんぶ	こめ, 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, ほししいたけ, グリンピース, キャベツ, うめぼし	しょうゆ, しお, こしょう	634 kcal 21.7 g
12 月	牛乳 ごはん ブリブリ中華炒め 切干大根の中華炒め	ぎゅうにゅう, とりにく, うずらたまご(水煮), ベーコン	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), こんにゃく, さやいんげん, きりぼし, だいこん, キャベツ, あおねぎ	しょうゆ, す, トウバンジャン, しお, こしょう, さけ	630 kcal 23.9 g
13 火	牛乳 ごはん かつおの竜田揚げ けんちん汁 ごま酢炒め	ぎゅうにゅう, かつお, とうふ	こめ, かたくりこ, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, あおねぎ, キャベツ, きゅうり	さけ, みりん, しょうゆ, だし, かつお, す	646 kcal 28.1 g
14 水	牛乳 麦入りごはん ポークカレー フルーツサワー 福神漬け	ぎゅうにゅう, ぶたにく, 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, バター, はちみつ, カクテルゼリー, サイダー	たまねぎ, にんじん, りんご, みかん(缶), おとう(缶), パイン(缶), ふくじんづけ	ワイン, カレー, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, ガーリックパウダー, オールスパイス, しお, こしょう, とりがらスープ	732 kcal 21.1 g
15 木	牛乳 こぎつね寿司 沢煮椀 メロン	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, あぶらあげ, ぶたにく	こめ, さとう, ごま, あぶら	ほししいたけ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, みつば, メロン	さけ, だし, こんぶ, しょうゆ, こめ, ずし, だし, かつお	633 kcal 23.5 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 たんぱく質
16 金	《いい歯の日献立》 牛乳 味付けパン 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜とコーンのソテー きなこ豆	ぎゅうにゅう, とりにく, だいち, きなこ	あじつけパン, あぶら, じゃがいも, さとう, オリーブオイル, かたくりこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), さやいんげん, トマト(水煮), トマトピューレ, ホールコーン, チンゲンサイ	しお, こしょう, ワイン, トマトケチャップ, バジル, こしょう, ゆ	768 kcal 30.6 g
19 月	《食育の日献立》 牛乳 ごはん ひじきと枝豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁 ごまじゃこ	ぎゅうにゅう, とりにく, ひじき, さつまあげ, あぶらあげ, いっきゅうみそ, ちりめんじゃこ, かつおぶし	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, ごま	にんじん, えだまめ, たまねぎ, こまつな, えのきたけ	しょうゆ, みりん, だし, じゃこ, さけ	639 kcal 27.5 g
20 火	牛乳 ごはん さわらのレモンしょうゆかけ わかめのすまし汁 キャベツのゆかり炒め	ぎゅうにゅう, さわら, わかめ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	レモン, かじゅう, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, キャベツ	しょうゆ, みりん, さけ, だし, こんぶ, だし, かつお, ゆかり	625 kcal 23.5 g
21 水	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	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, チンゲンサイ	しお, こしょう, しょうゆ, さけ, オイスターソース, トウバンジャン, とりがらスープ	606 kcal 23.5 g
22 木	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, とりにく, ロースハム	こめ, おおむぎ, あぶら, オリーブオイル, 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	652 kcal 22.6 g
23 金	牛乳 クファージュシー カチューユー 甘辛ゴーヤ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, かつおぶし, あつあげ, ベーコン, いっきゅうみそ	こめ, あぶら, かたくりこ, さとう, ごま	にんじん, あおねぎ, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, にがうり(ゴーヤ)	しお, さけ, しょうゆ, みりん	619 kcal 21.2 g
26 月	《セレクト給食》 牛乳 ごはん 鶏肉のすだちソース 冬瓜と昆布のすまし汁 ふりかけ(のりかつお) ふりかけ(やさい)	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, こんぶ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, すだち, かじゅう, とうがん, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, あおねぎ	さけ, しょうゆ, みりん, しお, だし, かつお, ふりかけ	693 kcal 24.3 g
27 火	牛乳 ナン キーマカレー オニオンスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, ベーコン	ナン, あぶら, こむぎ, さとう, ゆうクリーム, バター	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, グリンピース, パセリ	しお, こしょう, ウスターソース, トマトケチャップ, カレー, こしょう, しょうゆ, とりがらスープ	614 kcal 22.4 g
28 水	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 豚汁	ぎゅうにゅう, あじ, ぶたにく, いっきゅうみそ	こめ, 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, ごぼう, あおねぎ	しょうゆ, さけ, こめ, ずし, だし, じゃこ	683 kcal 28.2 g
29 木	牛乳 中華風炊き込みごはん トックスープ 三色炒めナムル	ぎゅうにゅう, やきぶた, とりにく, ツナ	こめ, トック, あぶら, ごまあぶら, さとう, 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, キャベツ, きゅうり	オイスターソース, しょうゆ, こしょう, とりがらスープ, す	583 kcal 23.7 g
30 金	《夏越の祓献立》 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のみそ汁 手作り水無月	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いっきゅうみそ	こめ, あぶら, かたくりこ, こむぎ, じゃがいも, さとう, あまなっとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きりぼし, だいこん, えのきたけ, こまつな	さけ, しょうゆ, だし, じゃこ	681 kcal 26.0 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。

☆地産地消給食☆
今月の「米(ヒノヒカリ)」「じゃがいも」「キャベツ」「きゅうり」「たまねぎ」「にんにく」「小松菜」「青ねぎ」「ピーマン」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使用する予定です

★きせつのかおり★
新たまねぎ 新じゃがいも きゅうり アスパラガス メロン あじ

★給食レシピ紹介★
QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。
ご家庭でも作ってみてください。



☆今月の献立について☆

- 2日(金)歯と口の健康週間献立・・・筑前煮
- 9日(金)入梅献立・・・梅干し
- 16日(金)いい歯の日献立・・・きなこ豆
- 19日(月)食育の日献立・・・ひじきと枝豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁 ごまじゃこ
※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
- 26日(月)セレクト給食・・・「のりかつおふりかけ」または「いろいろ野菜ふりかけ」を事前に選んで食べます
- 30日(金)夏越の祓献立・・・手作り水無月

