

6月予定献立表

今月の目標 『食事のマナーを守って食事をしよう』

高津小

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品	主にエネルギーのもとになる黄の食品		その他			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）		主に炭化物（5群）		主に脂質（6群）
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・さとう	油脂・種実		
3 月	牛乳		牛乳						
	きぬがさどん	油揚げ, 卵		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, しいたけ	米, 麦, でん粉		醤油, 味酢, 酒, 花かつお (だし用)	625 kcal
	とりのさっぱりあま からだれ	とり肉, とりレ バー	 日本全国味めぐり（京都府）		その他の 野菜・果物・ きのこ	でん粉, さとう	油	にんにく, 生姜, とりだ し, 醤油, 酒, 味酢, 酢	25.9 g
	おかか煮	かつお節		にんじん	キャベツ			醤油, 味酢	
4 火	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			567 kcal
	麻婆大豆	とり肉, 大豆		ねぎ	玉ねぎ	さとう, でん粉	ごま油, 油	にんにく, 生姜, 醤油, ト マトケチャップ, コチ ジャン, 塩, 胡椒, とりだ	24.5 g
	焼きじゃが芋バター					じゃが芋	バター	塩	
	ワンタンスープ	ワンタン		にんじん, チンゲ ン菜	玉ねぎ, もやし			生姜, 醤油, 酒, 塩, 胡椒, 中華だし, とりだし	
	オレンジ				オレンジ				
5 水	牛乳		牛乳						
	わかめご飯		わかめ, ちりめん			米			603 kcal
	切干大根入つくね揚げ	とり肉, 豆腐, きざ み大豆, 卵	ひじき		切干大根	でん粉, さとう	ごま, 油	生姜, 塩, 胡椒, 醤油, 味酢	22.9 g
	小松菜の煮びたし			小松菜	もやし		ごま	醤油, 味酢	
	みそ汁	油揚げ, みそ	わかめ	にんじん, ねぎ	なす, 玉ねぎ			煮干（だし用）	
6 木	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			614 kcal
	とりのアーモンドだ れ	とり肉	青のり			でん粉, さとう	油, アーモンド	酒, 醤油, 味酢	26.3 g
	ゆで野菜				キャベツ, きゅう り, コーン				
	野菜スープ	ぶた肉		にんじん, ねぎ, バ セリ	玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, とりだし	
7 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			645 kcal
	いわしの蒲焼	いわし				でん粉, さとう	油	生姜, 醤油, 酒, 味酢	26.8 g
	小松菜の煮びたし			小松菜	キャベツ		ごま	醤油, 味酢	
	大豆のいそに	ひらてん, 大豆	ひじき	にんじん, さやい んげん	ごぼう	じゃが芋, さとう	油	とりだし, 醤油, 味酢	
10 月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			582 kcal
	卵焼	卵, とり肉, 豆腐	ひじき, 牛乳	ねぎ	コーン	さとう		醤油, 塩	25.6 g
	ピーマンのオイスターソース炒め			青ピーマン	もやし		油	醤油, 味酢, オイスター ソース	
	さわにわん	ぶた肉, 油揚げ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, えのきた け	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 酒, 花かつ お(だし用)	
	かみかみこんだて	大豆昆布							
11 火	牛乳		牛乳						
	コッペパン					パン			604 kcal
	ぶた肉のバーベキュー ソースかけ	ぶた肉		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, さとう	油	酒, 塩, 胡椒, トマトケ チャップ, 醤油, 酢, ウス ターソース	27.3 g
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				
	コンソメスープ	ぶた肉		ねぎ, にんじん	玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, とりだし	
12 水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			634 kcal
	さばの竜田揚げ	さば				でん粉	油	酒, 醤油	25.1 g
	小松菜と油揚げの煮 びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ			醤油, 味酢	
	みそ汁	ぶた肉, みそ	わかめ	にんじん, ねぎ	玉ねぎ, もやし			煮干（だし用）	
	パナナ				パナナ				
13 木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			613 kcal
	カレー	とり肉, 大豆		にんじん	玉ねぎ, グリン ピース	じゃが芋	油	にんにく, バーモンドカ レールウ, とろけるカ レールウ, トマトケ チャップ, 醤油	20.3 g
	ポイルウィンナー	ウィンナー							
	野菜ソテー				キャベツ, コーン		油	とりだし, 塩, 胡椒	
14 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			582 kcal
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		20.8 g
	あつあげチャンプ ルー	ぶた肉, あつあげ, かつお節		チンゲン菜	もやし		油	だし汁, 醤油, 味酢	
	レタスと卵のスープ	ベーコン, 卵		にんじん, パセリ	レタス, 玉ねぎ	でん粉		塩, 胡椒, 醤油, とりだし	

17月	牛乳 ご飯		牛乳			米			616 kcal 21.1 g
	おみくじコロッケ	白いんげん豆, ぶた肉, 卵, ウィンナー			玉ねぎ	じゃが芋, 小麦粉, パン粉	ごま, 油	塩, 胡椒	
	もやしのソテー				もやし, コーン		油	塩, 胡椒, とりだし	
	キャベツのスープ	ぶた肉		ねぎ, にんじん, さやいんげん	キャベツ			醤油, 塩, 胡椒, とりだし	
18火	牛乳 コッペパン		牛乳			パン			605 kcal 29.0 g
	あじのコチュジャン焼	あじ					ごま油, ごま	コチジャン, 醤油, にんにく, 生姜, 味醂, 酒	
	ナムル			にんじん	もやし	さとう	ごま油	酢, 醤油, 中華だし	
	ビーフン	ぶた肉		にんじん, ねぎ	キャベツ, 玉ねぎ, コーン, きくらげ	ビーフン	油	にんにく, 塩, 胡椒, 醤油, とりだし, オイスターソース	
19水	牛乳 麦ご飯		牛乳			米, 麦			603 kcal 24.8 g
	いわしのごま焼き	いわし	 水産の日(第3水曜日)				ごま	生姜, 酒, 味醂, 醤油	
	キャベツのあまずに		ちりめん		キャベツ	さとう		酢, 醤油	
	切干大根の旨煮	とり肉, 油揚げ		にんじん, さやいんげん	切干大根	じゃが芋, さとう	油	醤油, 味醂, とりだし, 花かつお(だし用)	
20木	牛乳 コッペパン		牛乳						626 kcal 27.7 g
	ハンバーグ	ぶた肉, 豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉, さとう, でん粉		塩, 胡椒, トマトケチャップ, 中濃ソース	
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	ポテトスープ	ぶた肉		にんじん, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		とりだし, 醤油, 塩, 胡椒	
21金	牛乳 ご飯		牛乳						584 kcal 20.8 g
	ししゃものいそべあげ	卵	ししゃも, 青のり			米 小麦粉	油		
	おかか煮	かつお節		小松菜	もやし			醤油, 味醂	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋, こんにゃく, さとう	油	醤油, 味醂	
25火	牛乳 コッペパン		牛乳			パン			608 kcal 26.7 g
	ローストチキン	とり肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, とりだし, 塩, 胡椒	
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩, 胡椒	
	ジュリアンスープ	ぶた肉		ねぎ, にんじん, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, とりだし	
26水	牛乳 コッペパン		牛乳						581 kcal 27.7 g
	五目たき込みご飯	とり肉, 油揚げ		にんじん	しいたけ, ごぼう	米		生姜, 酒, こんぶだし, 醤油, 塩	
	さばのねぎダレかけ	さば			白ねぎ	さとう, でん粉		酒, 塩, 醤油, 味醂	
	ハリハリ漬け		塩こんぶ		大根, きゅうり	さとう	ごま	塩, 酢, 醤油	
27木	牛乳 コッペパン		牛乳						591 kcal 28.4 g
	いかのカレーなんばん	いか		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉, さとう	油	塩, 胡椒, カレー粉, 酢, 醤油	
	キャベツのソテー				キャベツ		油	とりだし, 塩, 胡椒	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ぶた肉		にんじん, ねぎ, トマト, パヤリ	玉ねぎ	じゃが芋		とりだし, 醤油, 塩, 胡椒	
28金	牛乳 ご飯		牛乳						602 kcal 22.0 g
	えび天入りかきあげ	えび天, 卵	 お誕生日給食(月末)		枝豆, 玉ねぎ	米 じゃが芋, 小麦粉, でん粉	油	塩	
	アーモンド煮びたし			小松菜	もやし		アーモンド	醤油, 味醂	
	肉だんご汁	肉だんご, 豆腐		にんじん, ねぎ	しいたけ	こんにゃく		塩, 醤油, こんぶだし, 花かつお(だし用)	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。★材料の都合により献立を変更することがあります。