

2022年度6月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

6月は「食育月間」です。「食育」とは、生きていくために大切な「食べる」ことについて考えることです。色々な経験を通して、「食」について学んだり、「食べ物」を選ぶ力を身に付けたり、健康的な食生活ができるようになります。

今月からスタディメニューが始まります。各教科の中で登場したメニューや食べものを給食に取り入れることで、食への興味・関心が深まることをねらいとしています。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)

水		木		金	
1 ●ぎゅうにゅう ■ パーカーパン カレイフライ ●カレイフライ ■あぶら ちゅうのうソース ミネストローネ ●ベーコン ▲パセリ ▲にんじん ▲オリーブオイル ▲たまねぎ ▲チキンピジョン ▲キャベツ うすくちしょうゆ ▲トマト(みず) しお ■こめこマカロニ(ほし) こしょう	2 ●ぎゅうにゅう ■ アップルパン コンソメスープ ●どりにく ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲キャベツ うすくちしょうゆ ▲ぶなしめじ しお ▲パセリ こしょう マセドアンサラダ ●フランクフルトソーセージ ■じゃがいも ▲ホールコーン ▲きゅうり ▲にんじん たまごなしマヨネーズ ミニトマト	3 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ あじつけのり ホキのみそふうみやき ●ホキ ●あかみそ ▲たまねぎ ▲たまごなしマヨネーズ ▲キャベツ しお ▲にんじん こしょう さわにわん ●ぶたにく ▲けずりぶし ▲ごぼう ▲だしこんぶ ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ みりん ▲えのきたけ しお ▲みつば こしょう			
6 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ チンジャオロースー ●ぶたにく ▲ピーマン ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲つちしょうが ▲さとう ▲たまねぎ ▲かたくりこ ▲にんじん しょうゆ・りょうりしゆ ▲たけのこ しお・オイスターソース こまつなのちゅうかスープ ●どりにく ▲とりがら ▲たまねぎ ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲ほししいたけ しお ▲こまつな こしょう	7 ●ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいのごはん ■こめ ■さとう ●だいす しょうゆ ●ぎゅうにく みりん せんぎりだいごんのいために ▲せんぎりだいごん ▲サラダあぶら ▲にんじん ▲さとう ●ひらてん けずりぶし ▲さんどまめ しょうゆ みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ■じゃがいも ●しろみそ ▲キャベツ けずりぶし ●わかめ ▲だしこんぶ	8 ●ぎゅうにゅう ■ コッペパン かたぬきチーズ ポテトのトマトソースに ●ぶたにく ▲サラダあぶら ▲にんにく ▲さとう ▲たまねぎ ▲チキンピジョン ▲にんじん ▲ケチャップ ▲ピーマン ▲ウスターソース ▲マッシュルーム しお ▲トマト こしょう ■じゃがいも フルーツミックス ▲おとう(かんづめ) ▲ダイゼリー(みかん)	9 ●ぎゅうにゅう ■ コッペパン とうふのカレーに ●ぶたにく ■こめこカレールウ ▲にんにく ▲チキンピジョン ▲たまねぎ しょうゆ ▲にんじん ▲ウスターソース ▲あおねぎ しお ●とうふ こしょう ■サラダあぶら キャベツとコーンのソテー ▲ホールコーン しお ▲キャベツ こしょう ■サラダあぶら あじつきごさかな	10 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ さけのしおやき ●しおトラウトサーモン ひじきのいために ●どりにく ■さとう ●ひじき けずりぶし ▲にんじん みりん ■サラダあぶら しょうゆ なめこのみそしる ▲たまねぎ ▲あおねぎ ▲キャベツ ●あかみそ ▲ふともやし けずりぶし ▲なめこ	
13 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ やさいふりかけ いかのいそべあげ ●いかのいそべあげ ■あぶら こんさいじる ●どりにく ▲けずりぶし ▲にんじん ▲だしこんぶ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲ごぼう ▲みりん ■じゃがいも しお ▲あおねぎ	14 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ぶたにくのスタミナいため ●ぶたにく ■しろすりごま ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲つちしょうが ▲りんごピューレ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし みりん ▲にら しょうゆ ちゅうかふうコーンスープ ●どりにく ▲とりがら ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲つちしょうが ▲ぶなしめじ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ▲クリームコーン こしょう	15 ●ぎゅうにゅう ■ デニッシュパン ツナとかぼちゃのオープンやき ●まぐろあぶらづけ ■たまごなしマヨネーズ ▲かぼちゃ しお ▲たまねぎ こしょう レタススープ ●ベーコン ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲レタス うすくちしょうゆ ▲パセリ しお ▲にんじん こしょう	16 ●ぎゅうにゅう ■ げんりょうこくとうパン スパゲティトマトソース ●ぶたにく ■オリーブオイル ▲にんにく ▲さとう ▲たまねぎ ▲ケチャップ ▲にんじん ▲ウスターソース ▲なす ▲チキンピジョン ▲ピーマン しお ▲トマト こしょう ■スパゲティ キャベツとコーンのサラダ ▲キャベツ ▲ホールコーン フレンチドレッシング	17 ●ぎゅうにゅう かやくごはん ■こめ ●あぶらあげ ●こんぶパウダー ▲にんじん こんぶやく ▲たけのこ りょうりしゆ ▲ほししいたけ しょうゆ・しお ぶたにくとやさいのしょうがに ●ぶたにく ▲さんどまめ ▲つちしょうが ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲さとう ■じゃがいも けずりぶし ●まるてん しょうゆ みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲キャベツ ●しろみそ ▲ふともやし けずりぶし ▲えのきたけ ▲だしこんぶ	
20 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ フェジョアーダのぐ ●ぶたにく ▲サラダあぶら ●ベーコン ▲のうこうソース ▲にんにく ▲ケチャップ ▲にんじん ▲ウスターソース ▲たまねぎ しお ■ミックスピーズ こしょう ■しょういんげんまめペースト チリパウダー オクラのスープ ●どりにく ▲レタス ▲にんじん ▲とりがら ▲たまねぎ ▲セロリ ▲えのきたけ ▲ローリエ ▲オクラ うすくちしょうゆ しお・こしょう グレーゼリー	21 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ のりのつくだに どりにくとたまごのさっぱり ●どりにく ▲たまねぎ ●うすらたまご ▲さとう ▲にんにく しょうゆ ▲つちしょうが す ▲にんじん みそしる ▲たまねぎ ▲こまつな ▲かぼちゃ ●あかみそ ▲ふともやし にほし	22 ●ぎゅうにゅう ■ ざつまいもパン あつあげのちゅうかに ●ぶたにく ▲サラダあぶら ▲つちしょうが ▲かたくりこ ▲にんじん ▲チキンピジョン ▲たまねぎ ▲みりん ▲キャベツ うすくちしょうゆ ●あつあげ しお ▲チンゲンサイ にぎすのからあげ ●にぎす(こなつき) ■あぶら	23 ●ぎゅうにゅう ■ コッペパン やきソーセージ ●ウイナーソーセージ カレーキャベツぞえ ▲キャベツ ▲カレーこ しお コーンスープ ●どりにく ■こめこホワイトルウ ▲にんじん ▲とりがら ▲たまねぎ ▲セロリ ■じゃがいも ▲ローリエ ▲クリームコーン しお ▲パセリ こしょう	24 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ きざみょうめ さけとキャベツのしおこうじやき ●トラウトサーモン ■サラダあぶら ▲つちしょうが ▲かたくりこ ▲キャベツ しおこうじ ▲にんじん しょうゆ とうふのすましじる ●とうふ ▲けずりぶし ▲にんじん ▲だしこんぶ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲えのきたけ ▲みりん ●わかめ しお ▲みつば	
27 ●ぎゅうにゅう げんまいごはん ■こめ ■はつがげんまい ぎゅうどんのぐ ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲さとう ▲あおねぎ しょうゆ いとこんにやく りょうりしゆ みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ■じゃがいも ●しろみそ ▲キャベツ けずりぶし ▲ぶなしめじ ▲だしこんぶ	28 ●ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ キムチいため ●ぶたにく ■さとう ▲キャベツ ▲かたくりこ ▲ふともやし ▲キムチのもと ▲にら しょうゆ ■サラダあぶら ピーンスープ ●どりにく ▲とりがら ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲つちしょうが ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお ■ピーン こしょう	29 ●ぎゅうにゅう ■ オリーブパン ポークシチュー ●ぶたにく ■こめこブラウンルウ ▲にんにく ▲チキンピジョン ▲キャベツ ▲ケチャップ ▲にんじん しょうゆ ■じゃがいも のうこうソース ▲トマト(みず) こしょう ■サラダあぶら えだまめ ▲えだまめ しお	30 ●ぎゅうにゅう ■ コッペパン ホキのポテトごろもフライ ●ホキのポテトごろもフライ ■あぶら たまごなしタルタルソース やさいのようふう ●フランクフルトソーセージ うすくちしょうゆ ▲にんじん しお・こしょう ▲たまねぎ ■じゃがいも ▲キャベツ ▲パセリ ▲とりがら ▲セロリ ▲ローリエ		

毎月19日は
食育の日

★年間もくひょう★
 たの しょくじ
 なかよく楽しく食事をしよう
 ☆6月のもくひょう☆
 えいせい き しょくじ
 衛生に気をつけて食事をしよう

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	586
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	31

●..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちようしをととのえる) ※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

