

2023年度6月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」、そして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」ことについてみんなで考えていこうというものです。
食べ物^{た もの}を大事にする感謝^{かんしゃ}の心、好き嫌^{す きら}いしないで栄養バ^{えいよう}ランスよく食^たべること、ふるさとの食^{しょく}、伝統^{でんとう}の食^{しょく}を知ることなどを大切にして健康な生活を送りましょう。

★年間もくひょう★
なに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	582
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	30

★「アレルギー情報」はこちら → [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)

月	火	水	木	金
5 ●ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいたいのごはん ●こめ ●さとう ●だいず ●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 ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ ●けずりぶし ▲あおねぎ 	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・りょうりしゅ ▲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 ●とりにく ●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 ▲ふともやし ●しお・オイスターソース ▲こまつな ●こしょう あじつきごさかな	7 ●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 ▲なし(かんづめ) ▲ダイスゼリー(ぶどう)	8 ●ぎゅうにゅう こくとうパン あつあげのちゅうかに ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲つちしょうが ▲サラダあぶら ▲にんじん ▲かたくりこ ▲たまねぎ ▲チキンピジョン ▲キャベツ ▲みりん ▲チンゲンサイ ●うすくちしょうゆ ●あつあげ ●しお にぎすのからあげ ●にぎす(こなつき) ●あぶら 	9 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ とりにくのてりに ●とりにく ▲サラダあぶら ▲つちしょうが ▲さとう ▲にんじん ▲かたくりこ ▲たまねぎ ▲チキンピジョン ▲えのきたけ ▲みりん ●わかめ ●しょうゆ 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
12 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ ひじきのりのつくだに ホキとキャベツのしおこうじやき ●ホキ ▲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 ぶたじる ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲にんじん ▲こんにやく ▲たまねぎ ●あかみそ ▲えのきたけ ●けずりぶし	13 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ あじつけのり キムチいため ●ぶたにく ▲サラダあぶら ▲キャベツ ▲さとう ▲ふともやし ▲かたくりこ ▲にら ▲キムチのもと ▲しょうゆ ちゅうかふうコンスープ ●とりにく ●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	14 ●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 コンソメスープ ●とりにく ●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 ▲パセリ ●しお・こしょう	15 ●ぎゅうにゅう げんりょうコッペパン 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 キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり フレンチドレッシング	16 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ さけのしおやき ●しおさけ やまとに ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲にんじん ▲さとう ▲たけのこ ●しょうゆ ●だいず みそしる ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ ●けずりぶし ▲あおねぎ
19 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ フェジョアードのぐ ●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 ▲しろいんげんまめペースト ●チリパウダー レタススープ ●とりにく ●とりがら ▲にんじん ●セロリ ▲たまねぎ ●ローリエ ▲えのきたけ ●うすくちしょうゆ ▲オクラ ●しお ▲レタス ●こしょう グレーゼリー	20 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ きざみうめ ちくわのいそべあげ ●ちくわのいそべあげ ●あぶら みそしる ●とりにく ▲こまつな ▲ごぼう ●あかみそ ▲にんじん ●しろみそ ▲たまねぎ ●けずりぶし ▲キャベツ	21 ●ぎゅうにゅう うずまきパン 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	22 ●ぎゅうにゅう コッペパン カレイフライ ●カレイフライ ●あぶら ちゅうのうソース やさいのようふうに ●フランクフルトソーセージ ●とりがら ▲にんじん ●セロリ ▲たまねぎ ●ローリエ ▲じゃがいも ●うすくちしょうゆ ▲キャベツ ●しお ▲パセリ ●こしょう	23 ●ぎゅうにゅう スタディメニュー ねん どうとく 5年 道徳 『うつくしい夢 ゆめびりか』 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 ひとこんにやく りょうりしゅ あつあげとかぼちゃのみそしる ●あつあげ ●あかみそ ▲かぼちゃ ●しろみそ ▲たまねぎ ●けずりぶし ▲あおねぎ
26 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ のりのつくだに にくじゃが ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲さとう ▲にんじん ●けずりぶし ▲じゃがいも ▲みりん ▲さんどまめ ●しょうゆ ひとこんにやく ツナとやさいのいためもの ●まぐろあぶらづけ ●しょうゆ ▲キャベツ ▲みりん ▲チンゲンサイ	27 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ かつおふりかけ とりにくとたまごのさっぱり ●とりにく ▲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 とうがのみそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲とうがん(またはかもうり) ●しろみそ ▲えのきたけ ●けずりぶし	28 ●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 ▲たまねぎ ▲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 	29 ●ぎゅうにゅう コッペパン メープルシロップ にこみチキンボール ●とりにくだんご ●しろみそ ▲たまねぎ ▲さとう ▲ぶなしめじ ▲ウスターソース ▲トマト(みず) ▲ケチャップ フォー ●ぶたにく ●とりがら ▲にんじん ●あおねぎ ▲ふともやし ●つちしょうが ▲チンゲンサイ ●うすくちしょうゆ ▲にら ●しお ▲フォー ●こしょう	30 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ わかめのつくだに たこのからあげ ●たこ(こなつき) ●あぶら スタミナみそしる ●ぶたにく ▲にら ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●けずりぶし ▲キャベツ