

# 2024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 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	565
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	29

★年間もくひょう★  
なかよく楽しく食事をしよう

☆6月のもくひょう☆  
衛生に気をつけて食事をしよう



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。

「食育」とはなんですか？おもしろいですね。

毎日食べているものへの知識をもち、何を食べるかを選んだりする力を身につける大切な勉強、それが食育です。まずは、自分が食べているものに興味をもってほしいと思います。



月	火	水	木	金
3 ごはん こめ きざみうめ 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 にんじん ▲ けずりぶし じゃがいも ▲ しょうゆ あぶらあげのみそしる あぶらあげ ▲ あおねぎ にんじん ▲ あかみそ たまねぎ ▲ しろみそ なす ▲ けずりぶし キャベツ	4 ごはん こめ ごまふりかけ チンジャオロースー ぶたにく ▲ ピーマン にんじん ▲ 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 だけのこ ▲ しお・オイスターソース こまつなのちゅうかスープ とりが ▲ どりから 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 こまつな ▲ こしょう	5 ごはん こめ コッペパン 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 ししゃものからあげ ししゃも(こなつき) ▲ あぶら ▲	6 ごはん こめ 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 ▲ じゃがいも にんじん ▲ サラダあぶら たまねぎ ▲ さとう にんじん ▲ チキンピジョン ピーマン ▲ ケチャップ マッシュルーム ▲ ウスターソース トマト(みず) ▲ しお・こしょう フルーツミックス みかん(かんづめ) ▲ ダイスゼリー(りんご) ▲	7 ごはん こめ ぎゅうにくとだいずのごはん だ い ず ▲ さとう ぎゅうにく ▲ みりん せんざりだいこんのいために せんざりだいこん ▲ 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 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 ふともやし ▲ けずりぶし ぶなしめじ ▲
10 ごはん こめ なつやさいのカレーにくじゃが ぶたにく ▲ サラダあぶら たまねぎ ▲ さとう じゃがいも ▲ けずりぶし えだまめ ▲ みりん ホールコーン ▲ しょうゆ トマト ▲ カレーこ ツナとキャベツのソテー まぐろあぶらづけ ▲ にんじん キャベツ ▲ しお・こしょう	11 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 たまねぎ ▲ かたくりこ ふともやし ▲ キムチのもと にら ▲ しょうゆ ビーフンスープ とりが ▲ どりから 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 ピーフ ▲ こしょう	12 ごはん こめ コッペパン マセドアンサラダ フランフルトソーセージ ▲ 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 ミネストローネ ぎゅうにく ▲ どりから 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 トマト(みず) ▲ しお こめマカロニ(ほし) ▲ こしょう オリーブオイル ▲	13 ごはん こめ げんりょうコッペパン スパゲティマトソース ぶたにく ▲ オリーブオイル にんじん ▲ 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 ▲	14 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 だけのこ ▲ しょうゆ だいず ▲ なめこのみそしる たまねぎ ▲ なめこ にんじん ▲ あかみそ ふともやし ▲ けずりぶし こまつな ▲
17 なめし こめ ▲ しお かんそうあおな ▲ たらのたつたあげ たらのたつたあげ ▲ あぶら あつあげのみそしる あつあげ ▲ あおねぎ 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	18 ごはん こめ ジョロフライスのぐ とりが ▲ トマトピューレ にんじん ▲ ケチャップ にんじん ▲ チキンピジョン たまねぎ ▲ ウスターソース ピーマン ▲ しお・こしょう トマト(みず) ▲ チリパウダー サラダあぶら ▲ カレーこ レタススープ ベーコン ▲ どりから 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 レタス ▲ しお・こしょう グレーゼリー ▲	19 ごはん こめ うずまきパン とうふのカレーに ぶたにく ▲ サラダあぶら にんじん ▲ 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 にゅう・こむぎなしカレールウ ▲ キャベツときゅうりのサラダ キャベツ ▲ きゅうり たまねぎドレッシング ▲	20 ごはん こめ 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 とりが ▲ どりから 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	21 ごはん こめ げんまいごはん こめ ▲ ほつがげんまい 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 しろねぎ ▲ しょうゆ いとこんにやく ▲ りょうりしゅ もずくのみそしる とりが ▲ えのきたけ にんじん ▲ あおねぎ たまねぎ ▲ あかみそ もずく ▲ けずりぶし
24 ごはん こめ ぶたにくとやさいのみそいため ぶたにく ▲ サラダあぶら たまねぎ ▲ あかみそ にんじん ▲ さとう キャベツ ▲ しょうゆ こんにやく ▲ 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 あおねぎ ▲	25 ごはん こめ 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 スタミナみそしる ぶたにく ▲ にら にんじん ▲ サラダあぶら にんじん ▲ あかみそ たまねぎ ▲ けずりぶし ぶなしめじ ▲	26 ごはん こめ オリーブパン ポークシチュー ぶたにく ▲ サラダあぶら にんじん ▲ 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 にゅう・こむぎなしブラウンルウ ▲ えだまめ えだまめ ▲ しお ▲	27 ごはん こめ コッペパン かれいフライ かれいフライ ▲ あぶら ▲ ちゅうのうソース やさいのようふうに とりが ▲ どりから 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	28 ごはん こめ とりにくとじゃがいものさっぱり とりにく ▲ じゃがいも にんじん ▲ さとう つちしょうが ▲ しょうゆ たまねぎ ▲ とうがんのみそしる にんじん ▲ あおねぎ たまねぎ ▲ あかみそ とうがん(またはかもり) ▲ しろみそ えのきたけ ▲ けずりぶし

