



# 平成28年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



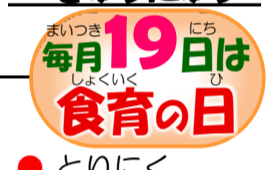
毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。

「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。いろいろな経験をとおして、「食」について学んだり、「食べ物」を選ぶ力を身に付けたりし、健康的な食生活ができるようになりたいものです。この機会に、

- ① 朝ごはんを毎日食べる。
  - ② ごはんやおかずをバランスよく食べる。
  - ③ 食事を家族や友人と一緒に楽しく食べる。
  - ④ 食事のマナーについてクラスで話し合う。
- など考えてみましょう。



水		木		金																									
1 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>いかのてんぷら</b> ●いかにろもつき ●あぶら <b>とうふのちゅうかに</b> ●とうふ ●チキンスープ ●ぶたにく ●うすらたまご ●つちしょうが ●あおねぎ ●サラダあぶら ●かたくりこ ●にんじん ●みりん ●たまねぎ ●うすくちしょうゆ ●キャベツ ●しお	2 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>にこみハンバーグ</b> ●チキンハンバーグ ●しろみそ ウスターソース ●さとう ケチャップ <b>コンソメスープ</b> ●ベーコン ●とりがら ●にんじん ●セロリ ●たまねぎ ●ローリエ ●じゃがいも ●しお ●キャベツ ●こしょう うすくちしょうゆ	3 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>やきししゃも</b> ●ししゃも <b>ごもくまめ</b> ●だいず ●こんにやく ●とりにく ●こんぶ ●にんじん ●さとう ●ごぼう ●しょうゆ <b>みそしる</b> ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ●キャベツ	4 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>しょうゆラーメン</b> ●ちゅうかめん ●とりがら ●やきぶた ●にぼし ●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 ●しお ●わかめ ●こしょう しょうゆ ●あおねぎ うすくちしょうゆ <b>にくだんこのあまずに</b> ●とりにくだんご ●す ●たまねぎ ●ケチャップ ●チキンスープ ●さとう ●かたくりこ ●しお しょうゆ	5 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ポークシチュー</b> ●ぶたにく ●サラダあぶら ●にんにく ●バター ●サラダあぶら ●こむぎこ ●たまねぎ ●こなチーズ ●にんじん ●ケチャップ ●じゃがいも ●ウスターソース ●トマト(みずに) ●しお チキンスープ ●こしょう <b>フルーツミックス</b> ●みかん(かんづめ) ●りんご(かんづめ) ●ぶどう(かんづめ)	6 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>にくめし</b> ●ぎゅうにく ●しょうゆ ●あおねぎ ●さとう ●みりん <b>せんざりだいこんのいために</b> ●せんざりだいこん ●さんどまめ ●とりにく ●けずりぶし ●サラダあぶら ●さとう ●にんじん ●しょうゆ <b>すましじる</b> ●かまぼこ ●けずりぶし ●にんじん ●うすくちしょうゆ ●たまねぎ ●みりん ●チンゲンサイ ●しお	7 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>ブルコギ</b> ●ぎゅうにく ●あおねぎ ●にんにく ●りんごピューレ ●サラダあぶら ●しょうゆ ●たまねぎ ●さとう ●キャベツ ●コチュジャン ●ふともやし <b>トックスープ</b> ●トック ●にら ●ぶたにく ●チキンスープ ●サラダあぶら ●しょうゆ ●にんじん ●うすくちしょうゆ ●たまねぎ ●しお	8 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ブルーベリージャム</b> <b>ジャーマンポテト</b> ●じゃがいも ●パセリ ●ベーコン ●うすくちしょうゆ ●サラダあぶら ●しお ●たまねぎ ●こしょう ●にんじん <b>レタススープ</b> ●レタス ●とりがら ●とりにく ●セロリ ●にんじん ●ローリエ ●たまねぎ ●しお ●えのきたけ ●こしょう うすくちしょうゆ	9 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>さつまいもパン</b> <b>とうふのカレー</b> ●とうふ(つきょうか) ●チキンスープ ●ぶたにく ●こめココレールウ ●にんにく ●しょうゆ ●サラダあぶら ●ウスターソース ●たまねぎ ●しお ●にんじん ●こしょう ●あおねぎ <b>キャベツときゅうりのサラダ</b> ●キャベツ ●しお ●きゅうり ●フレンドレッシング (ノンオイル)	10 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>にくじゃが</b> ●ぎゅうにく ●さんどまめ ●じゃがいも ●けずりぶし ●サラダあぶら ●さとう ●たまねぎ ●みりん ●にんじん ●しょうゆ こんにやく <b>やきぶたとくわかめのいためのもの</b> ●やきぶた ●しめじ ●くわかめ ●さとう ●サラダあぶら ●みりん ●にんじん ●しょうゆ	11 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>チンジャオロースー</b> ●ぶたにく ●ピーマン ●にんにく ●さとう ●つちしょうが ●りょうりしゆ ●サラダあぶら ●しょうゆ ●たまねぎ ●しお ●にんじん ●オイスターソース ●たけのこ ●かたくりこ <b>えびとはるさめのスープ</b> ●むきえび ●とりがら ●はるさめ ●あおねぎ ●にんじん ●つちしょうが ●たまねぎ ●うすくちしょうゆ ●チンゲンサイ ●しお・こしょう ●つちしょうが ■ピーチゼリー(てつきょうか)	12 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>さけのしおやき</b> ●しおトラウトサーモン <b>ちくわとこんにやくのごまいため</b> ●やきちくわ ●ピーマン ●こんにやく ●サラダあぶら ●しろすりごま ●さとう ●にんじん ●しょうゆ <b>みそしる</b> ●にんじん ●こまつな ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ	13 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>マセドアンサラダ</b> ●ハム ●きゅうり ●にんじん ●しお ●じゃがいも ●ノンイグ マヨネーズ <b>こめごマカロニスー</b> ●こめごマカロニ ●チキンスープ ●とりにく ●うすくちしょうゆ ●にんじん ●しお ●たまねぎ ●こしょう ●キャベツ <b>ミニトマト</b>	14 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>はっぼうさい</b> ●ぶたにく ●うすらたまご ●つちしょうが ●チンゲンサイ ●サラダあぶら ●チキンスープ ●にんじん ●りょうりしゆ ●たけのこ ●しょうゆ ●たまねぎ ●しお ●キャベツ ●こしょう ●ほししいたけ ●かたくりこ <b>スパイシーまめ</b> ●だいず ●チリパウダー ●しお ●かたくりこ ●こしょう ●あぶら ●カレーこ	15 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>かんとうに</b> ●とりにく ●じゃがいも ●にんじん ●けずりぶし ●こんにやく ●さとう ●あつあげ ●しょうゆ ●やきちくわ <b>やさいのじゃこいため</b> ●ほしちりめん ●ふともやし ●サラダあぶら ●しょうゆ ●キャベツ ●みりん	16 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>シュリンプカレーライス</b> ●こめ ●こめココレールウ ●むきえび ●カレーこ ●ベーコン ●りんごピューレ ●にんにく ●ケチャップ ●サラダあぶら ●ウスターソース ●たまねぎ ●のうこうソース ●にんじん ●しょうゆ ●じゃがいも ●しお ●チキンスープ ●こしょう <b>えだまめ</b> ●えだまめ ●しお	17 ●ぎゅうにゅう ■ごはん ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	18 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ポテトのトマトソースに</b> ●じゃがいも ●マッシュルーム ●ぶたにく ●チキンスープ ●トマト(みずに) ●ケチャップ ●にんにく ●ウスターソース ●サラダあぶら ●さとう ●たまねぎ ●しお ●にんじん ●こしょう ●ピーマン <b>ナタデココヨーグルト</b> ●ナタデココ ●さとう ●ヨーグルト	19 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>とりにくとたまごのさっぱり</b> ●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 <b>ちゅうかふうコンソメスープ</b> ●やきぶた ●チキンスープ ●たまねぎ ●うすくちしょうゆ ●しめじ ●しお ●チンゲンサイ ●こしょう ●クリームコーン	20 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>なめし</b> ●こめ ●しお ●かんそうあおな <b>ちくわのいそべあげ</b> ●ちくわのいそべあげ ●あぶら <b>ぶたじる</b> ●ぶたにく ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ごぼう ●あかみそ ●ふともやし	21 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>アッブルパン</b> <b>とりにくとたまごのさっぱり</b> ●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 <b>ちゅうかふうコンソメスープ</b> ●やきぶた ●チキンスープ ●たまねぎ ●うすくちしょうゆ ●しめじ ●しお ●チンゲンサイ ●こしょう ●クリームコーン	22 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ポテトのトマトソースに</b> ●じゃがいも ●マッシュルーム ●ぶたにく ●チキンスープ ●トマト(みずに) ●ケチャップ ●にんにく ●ウスターソース ●サラダあぶら ●さとう ●たまねぎ ●しお ●にんじん ●こしょう ●ピーマン <b>ナタデココヨーグルト</b> ●ナタデココ ●さとう ●ヨーグルト	23 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	24 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	25 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	26 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	27 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	28 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	29 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし	30 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン <b>ごはん</b> ■こめ <b>さけとキャベツのしおこうじやき</b> ●トウモロコシ(かくぎり) ●しおこうじ ●つちしょうが ●しょうゆ ●キャベツ ●サラダあぶら ●しめじ ●かたくりこ ●にんじん <b>たこつみれ</b> ●たこつみれ ●えのきたけ ●にんじん ●あおねぎ ●たまねぎ ●けずりぶし ●ふともやし ●あかみそ ▲うめぼし



★ 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

文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (和カリー)	640 610
たんぱく質 (グラム)	18~32 22.6
脂質 (グラム)	25~30 27.7

●..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)

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html>

※やむを得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。