



平成29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

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。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、
☆食を大切にす気持ち ☆食を通したコミュニケーション
☆望ましい生活リズム ☆バランスのとれた食事
☆食の安全

など、これらのことがしっかりできているか振り返り
返ってみましょう。

★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 (キロカロリー)	640	588
たんぱく質 (グラム)	18~32	22.6
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.4



月	火	水	木	金
5 ●ぎゅうにゅう ごはん コッペパン あげギョウザ ●ギョウザ(さかな) ●あぶら とうふのちゅうかに ●とうふ ●うすらたまご ●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 ▲みりん ▲キャベツ うすくちしょうゆ チキンピジョン しょうゆ しお	6 ●ぎゅうにゅう ごはん コッペパン やしししゃも ●ししゃも ごもくまめ ●だいず ●こんぶ ●とりにく ▲さとう ▲にんじん しょうゆ ▲ごぼう ▲こんにやく ちしゃなのみそしる ▲ちしゃな(うまいな) ▲にんじん にほし ▲たまねぎ ●あかみそ ●ぶたにく	7 ●ぎゅうにゅう げんりょうコッペパン しょうゆラーメン ●ちゅうかめん とりがら ●とりにく にほし ▲にんじん つちしょうが ▲ふともやし しょうゆ ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ▲わかめ しお ▲あおねぎ こしょう キムチいため ●ぶたにく ▲サラダあぶら ▲キャベツ キムチのもと ▲ふともやし しょうゆ ▲たまねぎ ▲さとう ▲にら ▲かたくりこ かわりチーズ	8 ●ぎゅうにゅう うずまきパン ポテのトマトソースに ●じゃがいも ▲サラダあぶら ●ぶたにく ▲トマト ▲にんにく チキンピジョン ▲たまねぎ ケチャップ ▲にんじん ウスターソース ▲ピーマン ▲さとう ▲マッシュルーム しお こしょう フルーツヨーグルト ●プレーンヨーグルト ▲みかん(かんづめ) ▲パイナップル(かんづめ) ▲さとう	9 ●ぎゅうにゅう ごはん コッペパン ちくわとこんにやくのごまいため ●やきちくわ ▲サラダあぶら ▲こんにやく ▲さとう ▲ピーマン しょうゆ ▲しろすりごま ぶたじる ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲たまねぎ けずりぶし ▲にんじん ●あかみそ ▲ふともやし ▲ごぼう ▲えのきたけ ひじきのりのつくだに
12 ●ぎゅうにゅう ピピンパ ●こめ ▲にんじん ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく しょうゆ ▲サラダあぶら ▲さとう ▲ぜんまい コチュジャン ▲ふともやし ●きざみのり わかめスープ ▲わかめ とりがら ●とりにく ▲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 ▲ぶなしめじ しお ▲にら こしょう	13 ●ぎゅうにゅう なめし ●こめ しお ▲かんそうあおな ちくわのいそべあげ ●ちくわのいそべあげ ●あぶら にくじゃが ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲じゃがいも けずりぶし ▲たまねぎ ▲さとう ▲にんじん ▲みりん ▲いとこんにやく しょうゆ ▲さんどまめ ようなしゼリー(てつきょうか)	14 ●ぎゅうにゅう デニツシュパン ローストチキン ●とりにく しょうゆ ▲パジル しろワイン ▲にんにく しお ▲にら こしょう キャベツぞえ ▲キャベツ ミネストローネ ●ぎゅうにく ▲オリーブオイル ▲にんじん ▲パセリ ▲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 こしょう	15 ●ぎゅうにゅう コッペパン とうふのカレーに ●とうふ(てつきょうか) ▲サラダあぶら ●ぎゅうにく チキンピジョン ▲にんにく ▲こめこカレーパウ ▲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 こしょう マセドアンサラダ ●じゃがいも しお ●ほうろく(フリッパ) ドレッシング(フリッパ) ▲きゅうり ミニトマト	16 ●ぎゅうにゅう かやくごはん ●こめ こんにやく ●とりにく りょうりしゅ ▲にんじん しょうゆ ▲たけのこ しお ▲ほししいたけ ぶたにくとまるてんのにももの ●ぶたにく けずりぶし ●まるてん ▲さとう ▲さんどまめ ▲みりん うすくちしょうゆ ふのみそしる ●ぶ ▲けずりぶし ▲にんじん ▲だしこんぶ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ ▲あおねぎ
19 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ ホキのみそふうみやき ●ホキ しお ▲たまねぎ こしょう ▲にんじん ●あかみそ ▲キャベツ ▲N/AIツ マヨネーズ すましじる ●かまぼこ 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 うめぼし	20 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ ぶたにくとなすの オイスターソースいため ●ぶたにく しお ▲なす こしょう ▲ピーマン オイスターソース ▲ごまあぶら ▲さとう しょうゆ はるさめスープ ●はるさめ ▲チンゲンサイ ●とりにく ▲ぶなしめじ ▲にんじん チキンピジョン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲ふともやし しお こしょう	21 ●ぎゅうにゅう オリーブパン ビーフシチュー ●ぎゅうにく ▲サラダあぶら ▲にんにく ▲バター ▲たまねぎ ▲ごまぎこ ▲にんじん ウスターソース ▲にんにく(みず) ケチャップ ▲じゃがいも ●こなチーズ サラダあぶら しお チキンピジョン こしょう さんしょくソテー ●ハム ▲サラダあぶら ▲にんじん しお ▲キャベツ こしょう	22 ●ぎゅうにゅう コッペパン いちごジャム はっぼうさい ●ぶたにく ▲チンゲンサイ ▲つちしょうが ▲サラダあぶら ▲キャベツ チキンピジョン ▲にんじん りょうりしゅ ▲たけのこ しょうゆ ▲たまねぎ しお ▲ほししいたけ こしょう ●うすらたまご ▲かたくりこ スパイシーまめ ●だいず しお ▲かたくりこ こしょう ▲あぶら カレーこ チリパウダー	23 ●ぎゅうにゅう ツナピラフ ●こめ チキンピジョン ●まぐろあぶらづけ りょうりしゅ ▲にんじん しお ▲さんどまめ こしょう なつのはちまきかとうがんスープ ▲とうがん とりがら (またはかもうり) セロリ ▲オクラ ローリエ ▲トマト うすくちしょうゆ ●とりにく りょうりしゅ しお こしょう キャベツとにんじんのサラダ ▲キャベツ しお ▲にんじん ▲ドレッシング(たまねぎ)
26 ●ぎゅうにゅう シュリンプカレーライス ●こめ チキンピジョン ●むきえび ▲こめこカレーパウ ●ベーコン ▲りんごピューレ ▲にんにく ケチャップ ▲たまねぎ ウスターソース ▲にんじん のうこうソース ▲じゃがいも しょうゆ ▲サラダあぶら しお こしょう えだまめ ▲えだまめ しお	27 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ さけのしおこうじやき ●さけのしおこうじづけ みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲けずりぶし ▲じゃがいも ▲だしこんぶ ▲キャベツ ●あかみそ ▲ふともやし あじつけのり	28 ●ぎゅうにゅう こくとうパン とりにくとたまごのさっぱり ●とりにく ▲にんにく ●うすらたまご ▲つちしょうが ▲にんじん ▲さとう ▲たまねぎ しょうゆ す ちゅうかふうコンスープ ▲クリームコーン ▲チンゲンサイ ●やきぶた チキンピジョン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲にんじん しお ▲ぶなしめじ こしょう	29 ●ぎゅうにゅう コッペパン にこみチキンボール ●とりにくだんご ウスターソース ▲たまねぎ ケチャップ ▲ぶなしめじ ●しろみそ ▲さとう レタススープ ▲レタス とりがら ▲ベーコン セロリ ▲にんじん ローリエ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお こしょう グレープゼリー	30 ●ぎゅうにゅう たごめし ●こめ ▲みりん ●たご りょうりしゅ ●きりこんぶ うすくちしょうゆ しょうゆ やさしいじゃこいため ▲キャベツ ▲サラダあぶら ▲にんじん しょうゆ ●ほしちりめん ▲みりん あつあげのみそしる ●あつあげ ▲あおねぎ ▲にんじん ▲けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ ▲えのきたけ