



6月 給食予定献立表



令和6年度
学校給食センター

日	曜日	献立	主な食品						エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん					米			774 kcal 33.1 g
		鶏肉のみたらし焼き	鶏肉			生姜	砂糖 片栗粉		酒 塩 こしょう みりん 濃口しょうゆ	
		小松菜の土佐和え	花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			煮干し	
		牛乳		牛乳						
4	火	ごはん	歯と口の健康週間（～10日）				米			819 kcal 32.7 g
		お豆のドライカレー	豚ひき肉 ひきわり大豆 レンズ豆		にんじん	玉ねぎ	片栗粉		ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 塩 ガーリックパウダー チキンスープ	
		米粉マカロニのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉マカロニ		塩 こしょう チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
5	水	ごはん					米			709 kcal 27.0 g
		筑前煮	鶏肉 竹輪		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん	
		梅肉和え			小松菜 にんじん	もやし コーン 梅肉	砂糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
6	木	ごはん					米			701 kcal 24.1 g
		とびうおの唐揚げ	とびうお粉付					油		
		さやいんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ねりごま	濃口しょうゆ	
		白玉と根菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	白玉団子		煮干し	
		牛乳		牛乳						
7	金	麦ごはん					米 麦			753 kcal 28.9 g
		切干大根入りビビンバ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん にら	にんにく 生姜 もやし ぜんまい 切干大根	砂糖 片栗粉	いりごま すりごま ごま油 油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜		油	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
		牛乳		牛乳						
10	月	ごはん	入梅献立				米			699 kcal 27.9 g
		いわしの梅しょうゆだれ	いわし粉付			梅肉	砂糖	油	濃口しょうゆ みりん 酒	
		小松菜の磯香和え		刻みのり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		濃口しょうゆ	
		キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ			ウスターソース コチュジャン みりん トウバンジャン	
		牛乳		牛乳						
11	火	ごはん					米			712 kcal 26.7 g
		ダッカルビ	鶏肉		にんじん にら	生姜 にんにく 白ねぎ キャベツ 白菜キムチ	砂糖 片栗粉	油 いりごま ごま油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 コチュジャン	
		ベーコンと チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 生姜			チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 酒 こしょう	
		牛乳		牛乳						
12	水	麦ごはん					米 麦			738 kcal 29.2 g
		中華丼	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 キャベツ もやし	片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ	
		揚げ餃子	ぎょうざ					油		
牛乳		牛乳								
13	木	ごはん					米			809 kcal 36.1 g
		豆腐のうま煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節	
		ささみの辛味和え	ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり	マロニー 砂糖	ごま油	濃口しょうゆ 米酢 粉からし	
		牛乳		牛乳						
14	金	黒糖パン					黒糖パン			756 kcal 34.1 g
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード		酒 濃口しょうゆ 塩	
		アスパラガスの クリームスープ	ウインナー	牛乳	アスパラガス にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも	油	塩 淡口しょうゆ チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
17	月	新しょうがごはん				新しょうが	米		淡口しょうゆ 酒 だし昆布	721 kcal 37.5 g
		鮭のみりん焼き	鮭						濃口しょうゆ みりん	
		きゅうりとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		きゅうり	砂糖		酢 濃口しょうゆ 塩	
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	じゃがいも		煮干し	
		牛乳		牛乳						



日	曜日	献立	主な食品						エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18	火	ごはん					米			807 kcal 28.2 g
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース		油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
		レモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	
		牛乳		牛乳						
19	水	きむたくごはん	ベーコン			白菜キムチ つば漬け	米		淡口しょうゆ	802 kcal 29.8 g
		山賊焼き	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉	油	濃口しょうゆ 酒 みりん	
		えのきのすまし汁		わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			淡口しょうゆ 酒 削り節	
		牛乳	郷土料理（長野県）	牛乳						
20	木	ごはん					米			787 kcal 37.0 g
		じゃがいもと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	みりん 塩 削り節 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	
		ピーマンとじゃこの炒り煮	竹輪 花かつお	ちりめんじゃこ	ピーマン		砂糖		濃口しょうゆ 酒	
		牛乳		牛乳						
21	金	お茶っぱチャーハン	焼き豚		にんじん	玉ねぎ 生姜	米	ごま油	塩 濃口しょうゆ 食べるお茶 こしょう	757 kcal 39.3 g
		かつおの竜田揚げ	かつお			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 みりん 濃口しょうゆ	
		中華スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ		油	こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ 塩	
		牛乳	お茶の日献立	牛乳						
24	月	ごはん					米			858 kcal 32.7 g
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉				片栗粉	油	塩 こしょう 酒	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干し	
		ひじきとツナの手作りふりかけ	ツナ	ひじき			砂糖	いりごま	濃口しょうゆ 酒 みりん	
		牛乳	まごわやさしい献立	牛乳						
25	火	ごはん					米			749 kcal 31.5 g
		肉キャベツ	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 生姜 りんご	砂糖 片栗粉	油	酒 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース コチュジャン みりん トウバンジャン	
		鶏肉と春雨のスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	緑豆春雨	油 ごま油	こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ 塩	
		牛乳		牛乳						
26	水	ごはん					米			714 kcal 33.8 g
		さわらのねぎみそ焼き	さわら 白みそ みそ		青ねぎ		砂糖		酒 みりん	
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		淡口しょうゆ 塩 削り節	
		牛乳		牛乳						
27	木	ごはん					米			721 kcal 27.5 g
		肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん	
		キャベツの昆布和え		昆布	小松菜 にんじん	キャベツ			塩 濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
28	金	味付けパン					味付けパン			768 kcal 33.5 g
		鶏肉と夏野菜のトマト煮	鶏肉		かぼちゃ ピーマン トマト缶 にんじん	玉ねぎ なす ズッキーニ	砂糖	オリーブ油	チキンスープ トマトケチャップ トマトピューレー 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
		海と畑のサラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	濃口しょうゆ 酢	
		牛乳		牛乳						

- ◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
- ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ◇カレーに使用しているルウは、アレルゲン28品目を使用していません。
- ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
- ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米 ○青ねぎ ○玉ねぎ ○きゅうり
- 小松菜 ○なす

