

# 令和7年度6月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

月	火	水	木	金
<b>2</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ■ごまふりかけ 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 ▲にら キムチのもと・しょうゆ タッコムタン ●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 ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲しろねぎ しお・こしょう	<b>3</b> ●ぎゅうにゅう 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 ▲たまねぎ ▲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 けずりぶし ▲じゃがいも しょうゆ もずくのみそしる ●とりにく ▲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	<b>4</b> ●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 ししゃものポテトごろもフライ ●ししゃものポテトごろもフライ ■あぶら 4日～10日は 歯と口の健康週間	<b>5</b> ●ぎゅうにゅう ■ゴッペパン ●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(みずに) こしょう ■じゃがいも フルーツミックス ▲みかん(かんづめ) ▲ダイゼリー(りんご)	<b>6</b> ●ぎゅうにゅう ぎゅうにくとくだいずのごはん ■こめ ■さとう ●だいず しょうゆ ●ぎゅうにく みりん ツナとやさいのいためもの ●まぐろあぶらづけ しお ▲キャベツ こしょう ▲ホールコーン しょうゆ ■サラダあぶら 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
<b>9</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ カレーライスのご ●ぎゅうにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが チキンピジョン ▲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・こしょう ■にゅう・こむぎなしカレールーウ ハムとキャベツのソテー ●ハム ■サラダあぶら ▲キャベツ しお・こしょう	<b>10</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ さけのこうみソースかけ ●トラウトサーモン ■ごまあぶら ▲たまねぎ ■さとう ▲にんにく ■かたくりこ ▲つちしょうが す ▲あおねぎ うすくちしょうゆ とうふのみそしる ●とうふ ▲あおねぎ ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲ふともやし けずりぶし ■じゃがいも	<b>11</b> ●ぎゅうにゅう ■ゴッペパン マセドアンサラダ ●フランクフルトソーセージ ■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 ■オリーブオイル ▲にんじん 〔とりがら ▲たまねぎ セロリ ▲キャベツ ローリエ ▲トマト(みずに) うすくちしょうゆ ■こめマカロニ(ほし) しお・こしょう	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう ■げんりょうゴッペパン 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	<b>13</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ちゅうかどんのぐ ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■かたくりこ ▲たけのこ チキンピジョン ▲にんじん りょうりしゆ ▲たまねぎ しょうゆ ▲ほしいたけ うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲チンゲンサイ こしょう スパイスーまめ ●だいず しお・こしょう ■かたくりこ カレーこ ■あぶら チリパウダー
<b>16</b> ●ぎゅうにゅう なめし ■こめ しお ▲かんそうあおな ホキのたつたあげ ●ホキのたつたあげ ■あぶら 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 ▲あおねぎ こしょう	<b>17</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ トンテキどんのぐ ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■さとう ▲にんにく しお・こしょう ▲たまねぎ ウスターソース ▲たまねぎ しょうゆ・みりん キャベツぞえ ▲キャベツ 日本全国めぐり③ ~三重県~ わかめのみそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ ■じゃがいも けずりぶし ●わかめ	<b>18</b> ●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	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう ■ゴッペパン とうふのカレーに ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲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 ■にゅう・こむぎなしカレールーウ 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	<b>20</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ジョロフライスのぐ ●とりにく ケチャップ ▲にんにく チキンピジョン ▲にんじん ウスターソース ▲たまねぎ しお ▲ピーマン こしょう ▲トマト(みずに) チリパウダー ■サラダあぶら カレーこ ▲トマトピューレ レタススープ ●ベーコン 〔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 ▲レタス しお・こしょう ▲みかんゼリー
<b>23</b> ●ぎゅうにゅう 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 ▲しろねぎ しょうゆ いとこんにやく りょうりしゆ みそしる ●とりにく ▲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	<b>24</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ●あじつけのり とりにくとじゃがいものさっぱり ●とりにく ■じゃがいも ▲にんにく ■さとう ▲つちしょうが しょうゆ ▲たまねぎ す たまごスープ ●やきぶた ■かたくりこ ▲にんじん 〔とりがら ▲たまねぎ あおねぎ ▲えのきたけ つちしょうが ●たまご うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお・こしょう	<b>25</b> ●ぎゅうにゅう ■ゴッペパン かわいいフライ ●かわいいフライ ■あぶら ちゅうのうソース やさいのようふう ●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	<b>26</b> ●ぎゅうにゅう ■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 ■じゃがいも しょうゆ・こしょう ▲トマト(みずに) のうこうソース ■にゅう・こむぎなしブラウンルーウ えだまめ ▲えだまめ しお	<b>27</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ▲やさいふりかけ さけのしおやき ●しおトラウトサーモン 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
<b>30</b> ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ●こざかなのつくだに チンジャオロースー ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲にんにく ■さとう ▲つちしょうが ■かたくりこ ▲たまねぎ しょうゆ ▲にんじん りょうりしゆ ▲たけのこ しお ▲ピーマン 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 ▲こまつな しお・こしょう	★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		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、「食べる」ことの大切さについて考えていこうというものです。この機会に、毎日食べるごはんやおかずについてみんなで一緒に話し合ってみましょう。	

エネルギー(和カロリー)	岸和田市実施基準	今月の平均
625	625	573
たんぱく質(パーセント)	13~20	15
脂質(パーセント)	20~30	31

エネルギー(和カロリー)	岸和田市実施基準	今月の平均
625	625	573
たんぱく質(パーセント)	13~20	15
脂質(パーセント)	20~30	31

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、「食べる」ことの大切さについて考えていこうというものです。この機会に、毎日食べるごはんやおかずについてみんなで一緒に話し合ってみましょう。



★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 小学校 給食献立 検索

●..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(からだのちょうしをととのえる) ※やむをえ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。