



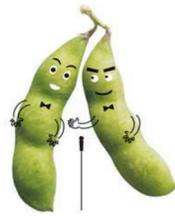
# 6月のこんだて(前半)



## フランスの こんだて

ラタトゥイユとはフランスで有名な夏野菜をたくさん使った煮物です。本来は塩だけで味付けするのですが、食べやすいように砂糖やしょうゆも入れています。

コッペパンの「コッペ」もフランス語からきています。



八尾の枝豆を使います！

前日に  
小4,5  
中2(国語7班)  
中1(家庭2班)  
の児童生徒に  
枝から外して  
もらう予定  
です！

日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学生部 中等部 (kcal)
3・月				ごはん		はいが米			544
				ぶたきゃべつのマヨしょうゆいため	ぶた肉	マヨネーズ、油	きゃべつ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん	酒、しょうゆ	598
				けんちんじる	ミニあつあげ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	653
4・火			ヨーグルト	ナン		ナン			622
			キーマカレー	ぶたひき肉、大豆、大豆フレーク	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、セロリ、しょうが、にんにく、トマト缶	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ソース、アレルゲンフリーカレーフレーク、カレー粉	684	
			かぼちゃサラダ	チキンハム	かぼちゃ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり	砂糖、塩、こしょう、酢	746	
5・水				ごはん		はいが米			595
				とりにくのうめみそやき	とり肉、白みそ			梅干し、酒、みりん、砂糖	655
				こうやどうふのふくめに	こうやどうふ		にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	714
				ほうれんそうのおすまし	あぶらあげ		ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
6・木				ごはん		はいが米			552
				にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ(冷凍)	油			607
				こまつなのかつおあえ	かつおぶし		こまつな、きゅうり、にんじん、もやし	塩、しょうゆ、みりん	662
				だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
7・金				コッペパン		コッペパン			486
				たらの香草パン粉やき	たら	パン粉、オリーブ油	バジル、パセリ、ガーリックパウダー	白ワイン、塩、こしょう	535
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん	粒マスタード、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	583
				ラタトゥイユ(夏野菜のトマト煮)	とり肉	かぼちゃ、オリーブ油	トマト缶、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、玉ねぎ	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	
10・月				ふわふわどん	ぶた肉	はいが米、ふ	玉ねぎ、みつば、しょうが	かつおだし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ	510 561 612
				やさいのひじきあえ	ひじき、ささみフレーク		こまつな、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ	
11・火				ごはん		はいが米			514
				にくだんごとやさいのあまずに	肉団子(冷凍)	じゃがいも、かたくり粉	たけのこ、赤パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	ガラスープ、ケチャップ、酒、砂糖、酢、しょうゆ	565
				レタスのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	レタス、にんじん、えのき、しょうが	中華だし、とりがらだし、塩、しょうゆ	617
12・水				かやくごはん	とり肉	はいが米、油	にんじん、干しいたけ、さやいんげん、しめじ	こんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	475
				ちんげんさいとがんもどきのにびたし	がんもどき		チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	523
				じゃがいものみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん	かつおこんぶだし	570
13・木			のりのつくだに	ごはん		はいが米			577
			あじのなんばんづけ	あじ	かたくり粉、小麦粉、油	パプリカ、ピーマン、オニオンソテー	みりん、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ	635	
			しお塩ゆで枝豆	えだまめ(八尾産)			塩	692	
14・金			ミルク メーカー (コーヒー味)	とんじる	ぶた肉、あぶらあげ、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒	
				さつまいもパン		さつまいもパン			543
				ポークチャップ	ぶた肉	かたくり粉	オニオンソテー	酒、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖	597
				キャベツとコーンのサラダ	ツナ		キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	652
コンソメスープ	とり肉		玉ねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、セロリ	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ					



# 6月のこんだて(後半)

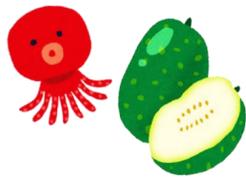


日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
17・月				ごはん		はいが米			669
				とりのからあげ	とり肉	かたくり粉、油	しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう、酒	736
				ブロッコリーのごまあえ		ごま、練りごま	ブロッコリー、にんじん	みりん、しょうゆ	803
				とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし	
18・火				ごはん		はいが米			509
				さけのてりやき	さけ			みりん、砂糖、しょうゆ	560
				ひじきとちくわのいために	ひじき、ちくわ	こんにゃく	にんじん、ごぼう、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	611
				はくさいのみそしる	ミニあつあげ、みそ		はくさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
19・水				セルフチーズバーガー (バーガーパン、ハンバーグ、 スライスチーズ、ケチャップ、 やさいソテー)	ハンバーグ(冷凍)、スライスチー ズ	バーガーパン、油	キャベツ、きゅうり	ケチャップ、塩、こしょう	515 566 618
				ポテトスープ	とり肉	じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、コーン、パセリ	白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
20・木				カレーうどん	ぎゅう肉、あぶらあげ	うどん、じゃがいも、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、干しいたけ、ごぼう	かつおこんぶだし、アレルゲンフリーカレーフ レーク、カレー粉、酒、しょうゆ	462 508 554
				かいそうサラダ	チキンハム、海草ミックス	オリーブ油	パプリカ、もやし、コーン、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
21・金				ごはん		はいが米			562
				ぶたにくとなすのみそいため	ぶた肉、厚揚げ、白みそ	油	なす、ピーマン、しめじ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	618
				とうがんじる	とり肉	かたくり粉	とうがん、えだまめ、しょうが、にんじん	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	674
24・月				ごはん		はいが米			481
				はっぼうさい	ぶた肉	かたくり粉、ごま油	はくさい、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、 しょうが、干しいたけ	とりがらだし、中華だし、酒、塩、こしょう、 しょうゆ	529
				ちゅうかスープ	わかめ、ミニあつあげ	ごま	もやし、にら、えのき	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、 酒	577
25・火				ごはん		はいが米			531
				ぶたとトマトのぽんずいため	ぶた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	砂糖、旭ボン酢	584
				さつまいものみそしる	とうふ、みそ	さつまいも	ほうれんそう、しめじ	かつおこんぶだし	637
26・水			やさい ゼリー	こくとうパン		こくとうパン			564
				ほたてがいのとうにゅうシチュー	ほたてがい、ベーコン、豆乳	じゃがいも、米粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	とりがら、塩、こしょう、アレルゲンフリーシ チューフレーク	620
				こんにゃくサラダ	チキンハム	サラダこんにゃく、オリーブ油	もやし、パプリカ、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	677
27・木				ビビンバ	ぶたひき肉、大豆フレーク、赤みそ	はいが米、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、豆もやし、ほうれんそう、 にんじん	酒、みりん、コチュジャン、トウバンジャン、砂 糖、しょうゆ	596 655 715
				はるさめスープ	とり肉	はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、干しいたけ、しょうが、白ねぎ	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、 酒	
28・金				ごはん		はいが米			542
				さわらのごまやき	さわら	ごま、練りごま		酒、みりん、しょうゆ、砂糖	596
				やさいのこんぶあえ	しおこんぶ、あぶらあげ		もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、砂糖	650
				ちんげんさいのみそしる	みそ	じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	

## げし 夏至 のこんだて

夏至とは、1年の中で、日の出から日の入りの時間が一番長い日です。関西ではタコを食べる習慣がありますが冬瓜を食べる地域もあります。

冬瓜(とうがん)は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、体温を下げる働きがあり、熱中症予防にも効果的と言われていいます。野菜の中でも保存性が高く夏に収穫しても冬まで保存できることから「冬の瓜」と書かれるようになりました。



レシピ掲載中♪



八尾の  
旭ボン酢を  
つかいます!

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。