



6月のこんだて(前半)

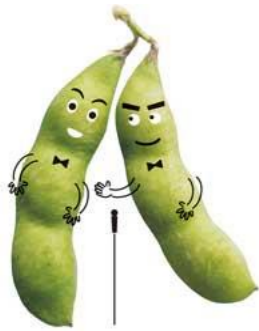


日・曜日	おはしの日	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー(小・中・高) (kcal)
1・木				ごはん		はいが米			590
				ぶたきゃべつのマヨしょうゆいため	ぶた肉	マヨネーズ、油	きゃべつ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん	酒、しょうゆ	649
				わかめのみそしる	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ		だいこん、えのき	かつおこんぶだし	708
2・金				セルフチーズバーガー (バーガーパン、ハンバーグ、ケチャップ スライスチーズ、やさいソテー)	ハンバーグ(冷凍)、スライスチース	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	586 644 703
				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	
5・月				ごはん		はいが米			562
				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	618
				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	674
				だいこんのみそしる	みそ		だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
6・火				ごはん		はいが米			557
				にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ(冷凍)	油			613
				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	668
				はくさいのみそしる	とうふ、みそ		はくさい、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
7・水				チーズコッペパン		チーズコッペパン			634
				ローストチキン	とり肉	かたくり粉		白ワイン、塩、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	697
				マカロニサラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、コーン、オニオンソテー	塩、こしょう	761
				コンソメジュリアン	チキンハム	じゃがいも	レタス、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	
8・木				ごはん		はいが米			566
				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	623
				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	679
9・金				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	483 531 579
				こんにゃくサラダ	ロースハム	サラダこんにゃく、オリーブ油	だいこん、パプリカ、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
12・月				マーボーどん	とうふ、ぶたひき肉、大豆ミート、赤みそ	はいが米、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、赤パプリカ、しょうが、にんにく、にら	中華だし、とりがらだし、酒、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	636 699 763
				はるさめスープ	とり肉	はるさめ	ちんげんさい、もやし、干しいたけ	とりがらだし、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう	
13・火				ごはん		はいが米			561
				とりにくとだいこんのあまからに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、黒砂糖、酢、しょうゆ	617
				こまつなのみそしる	ミニあつあげ、みそ		こまつな、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	673
14・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	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	516
				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	568
				けんちんじる	あぶらあげ、とうふ	さといも	だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	619
15・木				ごはん		はいが米			588
				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	647
				しお えだまめ 塩ゆで枝豆	えだまめ(八尾産)			塩	706
				とんじる	ぶた肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒	

レシピ掲載中♪



八尾の旭ボン酢をつかいます!



八尾の枝豆を使います!

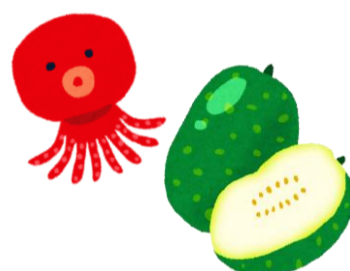
前日に小6,中1の児童生徒に枝から外してもらおう予定です!

6月のこんだて(後半)

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。



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。



日・曜日	おはしの日	牛乳(赤)	デザート	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・中・高) (kcal)
16・金		牛乳		コッペパン		コッペパン			508
				ささみカツ	ささみカツ(冷凍)	かたくり粉			559
				ポテトのごまドレサラダ	ロースハム	じゃがいも(インカのめざめ)、オリーブ油、ごま、練りごま	きゅうり、にんじん、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	610
				ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、パセリ	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	
19・月	牛乳	牛乳		ごはん		はいが米			587
				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	646
				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	704
20・火	牛乳	牛乳	やさいゼリー	こくとうパン		こくとうパン			587
				ホタテ貝の豆乳シチュー	ほたてがし、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、だいこん	とりがら、塩、こしょう、アレルギーフリーシチューフレーク	646
				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	704
21・水	牛乳	牛乳		ごはん		はいが米			718
				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	790
				ブロッコリーのごまあえ		ごま、練りごま	ブロッコリー、はくさい、にんじん	みりん、しょうゆ、砂糖	862
				とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		しめじ、にんじん、だいこん	かつおこんぶだし	
22・木	牛乳	牛乳		ごはん		はいが米			567
				さけのてりやき	さけ			みりん、砂糖、しょうゆ	624
				こうやとうふのふくめに	こうやとうふ		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	680
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	キャベツ、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	
23・金	牛乳	牛乳		ごはん		はいが米			529
				にくだんごとやさいのあまずに	肉団子(冷凍)	じゃがいも(インカのめざめ)、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	とりがらだし、ケチャップ、酒、砂糖、酢、しょうゆ	582
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	ちんげんさい、だいこん、にんじん、しょうが	中華だし、とりがらだし、酒、塩、しょうゆ	474
26・月	牛乳	牛乳		ふわふわどん	ぶた肉	はいが米、ふ	玉ねぎ、みつば、しょうが	かつおこんぶだし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ	540
				やさいのひじきあえ	ひじき、ささみ		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	572 624
27・火	牛乳	牛乳		コッペパン		コッペパン			508
				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	559
				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	610
				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、玉ねぎ、にんにく	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	
28・水	牛乳	牛乳		ごはん		はいが米			594
				とりにくのうめみそやき	とり肉、白みそ			ねり梅、酒、みりん、砂糖	653
				きんぴらごぼう	ちくわ	こんにゃく	にんじん、ごぼう	かつおこんぶだし、みりん、酒、砂糖、しょうゆ	713
				ほうれんそうのおすまし	あぶらあげ、とうふ		ほうれんそう、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
29・木	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ナン		ナン			629
				キーマカレー	ぶたひき肉、大豆、大豆の華	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、アレルギーフリーカレーフレーク、カレー粉	692
				ポテトサラダ	ロースハム	マヨネーズ	じゃがいも、オニオンソテー、にんじん、きゅうり	塩、こしょう	755
30・金	牛乳	牛乳		ごはん		はいが米			599
				すきやきふう	ぎゅう肉、厚揚げ	ふ、油	玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	659
				きりぼしだいこんのみそしる	みそ		きりぼしだいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	719

※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。