












日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	○	ぶたごぼうピラフ	カルシウムビーンズ 豆とキャベツのスープ	牛乳、ベーコン、豚肉、高野豆腐、 大豆、ちりめんじゃこ、鶏肉、 レンズ豆	米、麦、油、片栗粉、さとう、ごま	ごぼう、マッシュルーム、赤パプリカ、 とうもろこし、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	665 kcal 29.8 g
2	金	○	焼き鳥丼	野菜のごま和え わかめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま、 ごま油	しょうが、たけのこ、干しいたけ、 長ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、 緑豆もやし、たまねぎ、えのきたけ	646 kcal 28.5 g
5	月	○	麦ご飯 	厚揚げのカレー炒め 元気サラダ 骨太みそ汁	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、ローズ ハム、昆布、糸削り、ベーコン、 みそ、豆腐	米、麦、油、さとう、ごま油、片栗 粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、グリーンピース、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、トマト、こまつな	650 kcal 26.2 g
歯と口の健康週間 (4~10日)								
6	火	○	ターメリックライス	ギザド・デ・ポーヨ アヒアコ 	牛乳、鶏肉、白いんげん、ベーコ ン	米、乳不使用マーガリン、オリ ーフ油、油、じゃがいも、ポテトフ レーク	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、セ ロリ、トマト、長ねぎ、ピーマン、とう もろこし、クリームコーン	606 kcal 20.7 g
世界の料理 (コロンビア)								
7	水	○	あさりの和風スープパゲッティ	マセドアンサラダ バナナケーキ	牛乳、ベーコン、あさり	スパゲッティ、油、片栗粉、じゃ がいも、さとう、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たま ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、こまつ な、とうもろこし、きゅうり、バナナ	617 kcal 21.5 g
8	木	○	麦ご飯 	のりの佃煮 肉じゃが煮 野菜のからし和え	牛乳、ほしのり、豚肉	米、麦、さとう、油、こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、こまつな、緑豆もやし	588 kcal 22.7 g
しんじゆく野菜の日								
9	金	○	あじさいご飯 	揚げどりの梅肉ソース 野菜のゆかり和え なめこ豆腐のみそ汁	牛乳、黒大豆、鶏肉、 わかめ、豆腐、みそ	米、麦、黒米、油、片栗粉、さとう	こまつな、しょうが、にんにく、わり 梅、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、 ゆかり、なめこ、長ねぎ	592 kcal 22.3 g
入梅給食 (11日)								
12	月	○	キムチチャーハン	じゃが芋ともやしのスープ チョコタッフィ 	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、大豆	米、麦、油、ごま油、じゃがいも、 さとう	しょうが、にんじん、白菜キムチ、長 ねぎ、とうもろこし、ピーマン、干しい たけ、にんにく、りよくとうもやし、こ まつな	629 kcal 28.6 g
13	火	○	ハニートースト	コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、油、小 麦粉、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、とう もろこし、クリームコーン、パセリ、き ゅうり、緑豆もやし、キャベツ、ホル ルコーン	631 kcal 23.6 g
14	水	○	ガパオライス 	ビーフンのソムタム チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐	米、麦、油、さとう、ごま油、ビー フン	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、に んじん、ピーマン、赤パプリカ、きゅう り、緑豆もやし、キャベツ、レモン、え のきたけ、チンゲンサイ	619 kcal 24.8 g
世界の料理 (タイ)								
15	木	○	野菜たっぷりあんかけ焼きそば	フライドポテトサラダ 小松菜ときな粉のクッキー	牛乳、豚肉、きな粉	中華めん、さとう、片栗粉、ごま 油、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、に んじん、たけのこ、たまねぎ、緑豆も やし、キャベツ、チンゲンサイ、さやい んげん、こまつな	661 kcal 21.9 g
16	金	○	梅じゃこご飯 	和風ポトフ 黒糖わらび餅	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、生 揚げ、きな粉	米、麦、ごま油、じゃがいも、わ らびもち粉、黒砂糖、さとう	梅干し、にんにく、しょうが、にん じん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、グ リーンアスパラガス、こまつな	675 kcal 26.8 g
和菓子の日 (16日)								
19	月	○	きなこ揚げパン	春雨サラダ 豚汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳、きな粉、豚肉、豆腐、みそ、 寒天	ソフトクリーム、さとう、はるさ め、ごま油、油、こんにゃく	きゅうり、キャベツ、りよくとうも やし、にんじん、しょうが、ごぼう、だい こん、たまねぎ、長ねぎ、レモン	586 kcal 19.5 g
5年生クレスト給食								
20	火	○	麦ご飯	さばのピリ辛焼き 野菜の白和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、押し豆腐、みそ	米、麦、さとう、ごま油、黒ごま、 糸こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、にん じん、ほうれんそう、干しいたけ、たま ねぎ、こまつな	601 kcal 27.3 g
21	水	○	しょうゆラーメン	ポテト春巻き きゅうりのピリ辛漬け	牛乳、豚肉、ローズハム	ラーメン、油、さとう、じゃがい も、卵不使用マヨネーズ、春巻き の皮、小麦粉、油、ごま油	水煮メンマ、にんにく、しょうが、に んじん、りよくとうもやし、とうもろ こし、こまつな、長ねぎ、パセリ、き ゅうり	624 kcal 15.8 g
22	木	○	家常豆腐丼	ガタタン 河内晩柑 	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、こんにゃく	にんにく、にんじん、たけのこ、干し いたけ、しょうが、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、かぼちゃ、とうもろ こし、きくらげ、長ねぎ、こまつな、河 内晩柑	661 kcal 28.8 g
お誕生給食								
23	金	○	チキンピラフ	豆とツナのサラダ ミネストローネ	牛乳、ベーコン、鶏肉、青大豆、い んげん豆、ツナ、豚肉	米、麦、油、オリーブ油、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、セロリ、キャベツ、パセ リ、にんにく、しょうが、ホールマト	631 kcal 26.8 g
24	土	○	米粉のチキンカレー	じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、レンズ豆、豆腐、ちり めんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、さとう、 ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、こまつな	656 kcal 27.7 g
学校公開日								
27	火	○	ツナとトマトのスパゲッティ	ひじきと海藻のサラダ いもけんぴ	牛乳、ベーコン、ツナ、ひじき、海 草ミックス	スパゲッティ、油、さとう、ごま 油、ごま、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなし めじ、ホールトマト、キャベツ、こまつ な、緑豆もやし	702 kcal 26.1 g
28	水	○	麦ご飯	豆腐の中華うま煮 おかか梅肉和え	牛乳、豚肉、豆腐、粉かつお	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油	にんにく、しょうが、干しいたけ、た けのこ、にんじん、たまねぎ、さやい んげん、キャベツ、りよくとうもやし、 こまつな、わり梅	591 kcal 22.0 g
29	木	○	ピザトースト 	コーンサラダ じゃがコロコーンスープ	牛乳、ベーコン、ローズハム、ピ ザ用チーズ	食パン、油、じゃがいも、さとう、 片栗粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、キャベツ、りよ くとうもやし、とうもろこし、りんご、 しょうが、クリームコーン、パセリ	607 kcal 25.0 g
30	金	○	ばら寿司 	大根と豚肉の炊いたん 水無月 	牛乳、さば、油揚げ、高野豆腐、豚 肉	米、さとう、上新粉、白玉粉、甘 納豆	しょうが、にんじん、ごぼう、干しい たけ、さやいんげん、だいこん、こまつ な	660 kcal 24.6 g
京都府・夏越の祇い給食 (30日)								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

6月分 一日あたりの平均	619	25.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

