



# 6月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数20回(米飯回数15回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	栄養価 加り(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な さ い り ょ う			行事		
					骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
3 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	メキシカンライス	キャベツのスープ チーズドック	659 22.5 23.6	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	マッシュルーム	こめ むぎ バター 小麦粉 さとう		
4 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	あげパン	ゆでやさい やさいとウインナーのスープ 煮 ヨーグルト	665 23.6 26.1	牛乳 ウインナー わかめ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん		パン サラダ油 さとう じゃがいも		
5 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	とり肉のみそチーズ焼き いそべあえ きりぼし大根の煮つけ	640 30 16.6	牛乳 とり肉 みそ チーズ さつまあげ	あぶらあげ のり	ほうれん草 ハセリ もやし キャベツ だいこん にんじん	こめ むぎ さとう サラダ油		
6 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	はるまき アーモンドあえ マーボーやさしいため	665 21.6 21.9	牛乳 ぶた肉 みそ	たけのこ きくらげ しいたけ キャベツ もやし にんじん	いんげん にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダ油 アーモンド 小麦粉 ごま		
7 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	あじの一夜干し焼き ごまあえ かむかむ豚汁 果汁グミ	647 30.5 16.5	牛乳 アジ ぶた肉 とうふ みそ	くきわかめ	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん ごぼう	たけのこ ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう サラダ油 グミ ごま こんにやく	むし歯予防 献立
10 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	エビの水晶包みむし しお 肉じゃが 塩こんぶあえ	638 17.8 18.4	牛乳 ぶた肉 こんぶ エビ イカ		えだまめ たけのこ しょうが にんじん たまねぎ	いんげん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう サラダ油 しらたき さとう	
11 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	くろ 黒パン	あげじゃがいものトマトソースがらめ イタリアンスープ さくらんぼゼリー	678 24.6 23	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン たまご	チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ハセリ	コーン マッシュルーム ほうれん草	パン じゃがいも パン粉 サラダ油 ゼリー	
12 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	なめし 菜飯	さかな スタミナ揚げ焼き やさいのにんにくしょうゆあえ 五目煮豆	639 27.9 17.3	牛乳 だいず こんぶ さつまあげ ミナミカゴカマス	ぶた肉	もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう		こめ むぎ さとう ごま油	
13 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	ぶた肉のバーベキューソースかけ ゆでやさい みそ汁	653 24.4 20.8	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ		しょうが レモン にんにく ねぎ りんご	キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダ油 じゃがいも	
14 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	はくまい 白米	や 焼きぎょうざロール ゆでやさい にらたま汁 県民の日ゼリー	671 24 19.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		キャベツ しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	しょうが にんじん アスパラ	こめ むぎ さとう パン粉 小麦粉 ゼリー	田原地域 学校園 統一献立
17 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	こうやどうふ 高野豆腐 ごはん	ひじきのあつやきたまご からしあえ みそ汁	614 22.6 18.8	牛乳 たまご ひじき ぶた肉 みそ	凍りとうふ	かんひょう にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ	にら	こめ むぎ さとう サラダ油	
18 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	ピザトースト	ワンタンスープ フルーツパバロア	641 26.5 21.8	牛乳 サラミ チーズ		たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし	こまつな ねぎ みかん もも パイン	食パン ワンタン	
19 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	ナン	キーマカレー ゆでやさい ヨーグルト	652 25.2 26.6	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		ナン サラダ油	日課
20 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	ぶりの照り焼き だいこんサラダ みそ汁	649 29.4 20.3	牛乳 ぶり みそ		しょうが だいこん きゅうり なす いんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま	おはなし給食
21 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	すめし	てまきすし(たまご・チーズ・なっとう) ふながたきゅうり いなか汁	645 27.6 20.4	牛乳 だいず チーズ たまご のり	とり肉 とうふ みそ	きゅうり かんひょう にんじん ごぼう こまつな		こめ むぎ さとう サラダ油 さとう じゃがいも	
24 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	スタミナ焼き トックスープ グレープフルーツ	664 25.9 17.4	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご		にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	チンゲンサイ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう サラダ油 さとう トック	
25 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	こめこ 米粉パン	しろみぎかな 白身魚のニース風 ゆでやさい コーンチャウダー チョコレートクリーム	623 30.4 23.4	牛乳 たら わかめ ベーコン		たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん	コーン ハセリ	米粉パン サラダ油 でんぶん さとう 小麦粉	
26 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	ぶたしゃぶ ひややっこ みそ汁 ふりかけ	651 28 19.7	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき		キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも	
27 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	はるさめサラダ ぎゅうにく なっとう 牛肉とやさいのうま煮	685 24.8 20	牛乳 牛肉 大豆		にんじん たまねぎ いんげん ごぼう キャベツ		こめ むぎ じゃがいも はるさめ ごま ごま油 サラダ油	
28 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	むぎい 麦入りごはん	ポークチョップ コルキャノン かぶりやさいスープ	622 24.4 15.7	牛乳 ぶた肉 ベーコン		たまねぎ にんにく キャベツ もやし かぶ	セロリ	こめ むぎ マーガリン サラダ油	

※ 給食は都合により変更になる場合があります。 摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

※斜体の太字(食材)は、田原地区の農家から仕入れています。

★ 6月7日(金)は「むし歯予防献立」です。

★ 6月15日(土)は「栃木県民の日」です。

※6月4日(火)から10日(月)は歯と口の健康週間です。

※14日(金)に田原地域学校園で統一の給食が出来ます。

★ 6月20日(木)はおはなし給食です。