

6月分給食献立予定表



今月の給食目標

えいせい
衛生にきをつけよう!



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう									
	しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜		ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる							
1(金)	むぎいりごはん	さけのふうみづけ キャベツのしおもみけんちんじる	645 28.2 18.9	ぎゅうにゅう さけ	とうふ	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	にんじん こまつな キャベツ	こめ でんぷん ごま じゃがいも	むぎ あぶら こんにやく				
4(月)	むぎいりごはん	とりにくのごまみそやき ゆかりあえひじきのいりに	603 30.3 14.6	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	とりにく ひじき あぶらあげ	キャベツ にんじん	きゅうり ゆかり	こめ さとう あぶら	むぎ ごま こんにやく				
5(火)	パンズパン	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ サマーシチュー	634 27 23.4	ぎゅうにゅう ほき	たまご とりにく	キャベツ にんじん ニンニク	たまねぎ トマト	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら じゃがいも				
6(水)	歯を強くするメニュー むぎいりごはん	たらのチーズやき いそべあえ モロヘイヤスープ ミニフィッシュ	605 32.2 15.7	ぎゅうにゅう チーズ のり たまご	たら ベーコン ハム ミニフィッシュ	たまねぎ ほうれんそう トマト	マッシュルーム キャベツ	こめ あぶら	むぎ				
7(木)	かみかみメニュー こうやどうふごはん	いかのまつかさやき みそしる きりぼしだいこんのポンずあえ	618 31 14.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こおりとうふ いか	にんじん だいこん かんぴょう にら	しいたけ ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら ごま	むぎ さとう				
8(金)	むぎいりごはん	マーボやさしいため パンサンスウ はるまき	721 22.1 24.7	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく はるまき	キャベツ にんじん ニンニク たまねぎ	たけのこ いんげん しょうが もやし	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら				
11(月)	むぎいりごはん	モロフライ ぶたキムチいため やさいのちゅうかあえ	658 29.5 20.4	ぎゅうにゅう たまご	モロ ぶたにく	にら しいたけ もやし きくらげ	キャベツ にんじん きゅうり	こめ こむぎこ あぶら さとう	むぎ パンこ ピーナツ				
12(火)	ぶどうパン	とりにくのアーモンドがけ ゆでやさい わんたんスープ	643 31.7 21	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	レーズン パセリ キャベツ もやし	しょうが きゅうり にんじん こまつな	パン あぶら アーモンド	でんぷん さとう ワナン				
13(水)	むぎいりごはん	さばのみそに おひたし ひじきとたまごのスープ	602 21.2 18.5	ぎゅうにゅう ひじき ハム みそ	さば とうふ たまご	こまつな もやし ほうれんそう	キャベツ にんじん	こめ でんぷん	むぎ				
14(木)	むぎいりごはん	チキンカツ こんにやくサラダ てづくりドレッシング みそしる	669 31 20.3	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく あぶらあげ	キャベツ だいこん	ホールコーン	こめ こむぎこ あぶら	むぎ パンこ こんにやく				
15(金)	県民の日メニュー くろまいりごはん	やしおますのしおやき ごまずあえ ゆばのみそしる けんみんの日ゼリー	631 29 17.2	ぎゅうにゅう ゆば みそ	やしおます わかめ	かんぴょう キャベツ ねぎ	にんじん ホールコーン	こめ さとう ゼリー	くろまい ごま				
18(月)	むぎいりごはん	セルフビビンバどん グレープフルーツ はるさめちゅうかスープ	657 26 22.1	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにく たまご	ニンニク ほうれんそう たけのこ グレープフルーツ	にんじん もやし きくらげ こまつな	こめ ごまあぶら ごま はるさめ	むぎ さとう				
19(火)	図書コラボメニュー ビスキュイパン (いちごこめこぼん)	チリコンカン ゆでやさい てづくりドレッシング(フレンチ)	674 28.7 28.7	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく	たまご ぎゅうにく ハム	いちご にんじん グリーンピース トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	こめ さとう あぶら	こむぎこ マーガリン				
20(水)	むぎいりごはん	ぶたにくとやさいのみそいため ひややっこ だいたもやしのキムチあえ	611 28.1 17.3	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん ピーマン にら	ねぎ しいたけ もやし	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう				
21(木)	スパゲッティ (ミートソース)	ミートソース かいそうサラダ	634 29.8 19.5	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう	ぶたにく チーズ	にんじん ニンニク トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが トマトピューレ	スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル	マーガリン あぶら				
22(金)	ゆかりごはん	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし ちくぜんに	647 22.6 19.2	ぎゅうにゅう たまご うずらたまご	ちくわ とりにく	ゆかり だいこん ごぼう たけのこ	のり にんじん しいたけ いんげん	こめ こむぎこ こんにやく	むぎ あぶら さとう				
25(月)	むぎいりごはん	さけのムニエル ゆでやさい みそしる	620 28.2 19.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さけ みそ	キャベツ アスパラ だいこんのは	にんじん だいこん	こめ こむぎこ あぶら	むぎ マーガリン				
26(火)	はちみつパン	あげじゃがいものトマトソースがらめ イタリانسープ	624 24.5 21.4	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ぶたにく ハム たまご	にんじん ニンニク ホールコーン ほうれんそう	たまねぎ パセリ マッシュルーム	パン じゃがいも パンこ	はちみつ あぶら				
27(水)	むぎいりごはん	セルフメキシカンライス ようふうたまごスープ オレンジ	640 25.4 18.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご	いか ハム	たまねぎ ホールコーン グリーンピース こまつな	にんじん マッシュルーム セロリ オレンジ	こめ マーガリン でんぷん	むぎ じゃがいも				
28(木)	むぎいりごはん	ぎゅうにくとやさいのにつけ エビのすいしょうつつみむし ごまあえ	702 22.4 19.1	ぎゅうにゅう こおりとうふ	ぎゅうにく	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも あぶら ごま	むぎ しらたき さとう				
29(金)	わかめごはん	だいたとじゃこのあまからいため みそしる	664 25.4 18.7	ぎゅうにゅう とりにく だいた	わかめ こおりとうふ ちりめんじゃこ みそ	しょうが たけのこ れんこん こまつな	にんじん ごぼう たまねぎ	こめ でんぷん こんにやく じゃがいも	むぎ あぶら さとう				

給食実施回数 21回【米飯回数 16回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。 ※お米は、宇都宮市河内産のコシヒカリを使用しています。 ※牛乳(栃木県産)は毎日です。

★6月4日～6月8日まで『歯と口の健康週間』です。

健康・給食委員会みんなが、歯に良い食材についてたくさん調べてくれました。6日(水)は歯を強くする食材を取り入れた献立、7日(木)はしっかり噛んで食べる献立になっています。

調べた結果はポスターにして、北校舎2階の掲示板にはります。ぜひ見てください!

