

日付	こんだてめい (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産・パンは 宇都宮産小麦使用		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる
1 (水)	こうやどうふごはん さばのみそにしおこんぶあえ	626 26.4 19.4 1.8	こめ あぶら さとう	牛乳 みそ ぶたにく こんぶ こうやどうふ さば	にんじん えだまめ ほししいたけ キャベツ ごぼう きゅうり こんにゃく
2 (木)	ごはん ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	672 21.6 20.9 2.4	こめ あぶら こむぎこ ごま	じゃがいも 牛乳 ぶたにく かいそう チーズ	しょうが にんにく トマト たまねぎ えだまめ にんじん こんにゃく キャベツ コーン
3 (金)	ごくごくごはん ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	630 28.0 20.1 1.8	こめ おむぎ あわ あぶら でんぶん	きび たらこ 牛乳 たまご ぶたにく のり とうふ	しょうが たまねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん
6 (月)	かみかみ こんだて むぎごはん ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	673 25.4 24.9 1.3	こめ おむぎ さとう こむぎこ パンこ	あぶら 牛乳 ししゃも なまあげ ぶたにく	キャベツ しょうが もやし こねぎ にんじん えのきだけ
7 (火)	かみかみ こんだて トースト チリコンカン オムレツ ごまサラダ ヨーグルト	720 280 28.7 2.3	パン 乳なしマーガリン あぶら ごま	牛乳 ヨーグルト ぶたにく だいた たまご	たまねぎ トマト コーン にんじん こまつな えだまめ キャベツ マッシュルーム きゅうり
8 (水)	ごはん しろみざかなのさんみやき おひたし みそしる	595 23.1 12.4 1.7	こめ ごま さとう じゃがいも	牛乳 かます わかめ みそ	ねぎ もやし こまつな たまねぎ キャベツ にんじん
9 (木)	かみかみ こんだて ひじきごはん ならまんじゅう だいたすもやしの キムチあえ トックスープ カムカムゼリー	649 23.7 14.4 2.5	こめ ならまんじゅうのかわ あぶら トック	さとう 牛乳 とりにく たまご ひじき しらす ぶたにく	にら しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ ねぎ にんじん りんご だいたすもやし ちんげんさい
10 (金)	かみかみ こんだて むぎごはん かみかみあげ かんぴょうのごまみそあえ こんさいのもの	608 22.5 17.6 1.4	こめ おむぎ さとう でんぶん あぶら	さとう 牛乳 とりにく だいた みそ にほし こうやどうふ	こまつな しょうが キャベツ だいたす れんこん にんじん たけのこ こんにゃく かんぴょう いんげん
13 (月)	むぎごはん とりにくのみそチーズやき いそべあえ ひじきとだいたすのいりに	693 29.0 25.3 2.0	こめ おむぎ さとう 卵なしマヨネーズ あぶら	さとう 牛乳 のり だいた とりにく ひじき みそ さつまあげ こなチーズ あぶらあげ	レモン こんにゃく ほうれんそう えだまめ キャベツ パセリ にんじん
14 (火)	シュガートースト ポークビーンズ ゆでやさいサラダ オレンジ	674 23.8 24.2 2.2	パン 乳なしマーガリン さとう アーモンド あぶら	じゃがいも 牛乳 ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ えだまめ きゅうり
15 (水)	県民の日 こんだて むぎごはん ぶたにくのバーベキューソースかけ もやしとにら のごまあえ ゆばのみそしる けんみんのひゼリー	678 29.4 19.6 1.9	こめ おむぎ さとう あぶら さとう	ごま 牛乳 とうにゅう ぶたにく ゆば みそ	しょうが にんにく ねぎ レモン りんご もやし にんじん かんぴょう にら いちご
16 (木)	ごはん ビビンバどん(そぼろ・ナムル) とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	645 27.9 18.1 1.9	こめ さとう ごま あぶら	でんぶん 牛乳 とうふ ぶたにく たまご わかめ	にんにく ねぎ にんじん みかん ほうれんそう だいたすもやし
17 (金)	むぎごはん いわしのうめしょうゆに あさづけ どさんこじる	627 26.7 16.8 2.0	こめ おむぎ じゃがいも あぶら さとう 乳なしマーガリン	じゃがいも 牛乳 みそ いわし ぶたにく わかめ	うめ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん ねぎ
20 (月)	むぎごはん もろフライ ナムル ちんげんさいととうふのスープ	618 26.4 15.9 1.6	こめ おむぎ あぶら こむぎこ パンこ	あぶら 牛乳 わかめ もろ たまご とうふ	こまつな ちんげんさい キャベツ たまねぎ にんじん しめじ もやし
21 (火)	こめこパン さかなとベーコンのチーズやき ゆでやさいサラダ ミネストローネスープ	663 32.3 20.9 2.3	こめこパン じゃがいも 乳なしマーガリン あぶら スパゲティ	だいた 牛乳 ほき ベーコン チーズ	パセリ たまねぎ キャベツ セロリ にんじん アスパラガス
22 (水)	ごはん ぶたにくとやさいのみそいため バンサンスウ はちみつレモンゼリー	670 22.0 15.1 1.6	こめ あぶら はるさめ さとう はちみつ でんぶん	はるさめ 牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ もやし にんじん レモン
23 (木)	むぎごはん しゅうまい きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	680 24.8 18.2 1.5	こめ おむぎ ごま しゅうまいのかわ あぶら	ごま じゃがいも 牛乳 ぶたにく	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんにく ほうれんそう しらたき にんじん いんげん
24 (金)	スパゲティ にくみそソース ゆでやさいサラダ あおうめゼリー	680 30.6 21.6 2.2	スパゲティ あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく だいた みそ	にんじん にんにく コーン たまねぎ キャベツ だけのこ もやし きゅうり ほししいたけ あおうめ
27 (月)	むぎごはん さばのこうしんやき チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	640 31.8 20.1 1.8	こめ おむぎ ごま さとう あぶら	ごま 牛乳 とうふ さば のり ぶたにく	にんにく もやし ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん
28 (火)	はちみつパン じゃがいものトマトソースがらめ やさいスープ さくらんぼゼリー	692 20.9 21.3 2.0	はちみつパン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ トマト もやし にんにく こまつな パセリ さくらんぼ
29 (水)	わかめごはん いかのまつかさやき やさいのにんにくしょうゆあえ とんじる	614 30.1 16.4 2.8	こめ さとう あぶら	ごま 牛乳 みそ わかめ いか ぶたにく とうふ	もやし こんにゃく キャベツ だいた にんじん ごぼう にんにく こまつな
30 (木)	ごはん ハヤシライス ゆでやさいサラダ すいか	698 22.4 20.5 1.5	こめ こめこ あぶら じゃがいも 乳なしマーガリン	ごま 牛乳 ぶたにく	たまねぎ フロッコリー にんじん すいか マッシュルーム パセリ
平均値	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.8g 塩分 1.9g				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 5月23日に, 給食食材(たまねぎ)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

◎ 6月6・7・9・10日は「歯と口の健康週間」にちなみ, よくかんで食べる「かみかみ こんだて」が給食にです。

◎ 16日(木) 韓国料理のメニュー(ビビンバどん・とうふの中華スープ)

◎ 15日(水) 県民の日になんだ地産地消メニュー(米・牛乳・豚肉・もやし・にら・ゆば・かんぴょう・ねぎ・里芋・みそ・いちご)

