



6月は食育月間だよ！
マナーを守って食べよう！！



がつきゅうしょくこんだてひょう 6月給食献立表



宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇20回) (米飯◇15回)
(米粉◇1回) (小麦◇4回※県産小麦◇0回)

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	かや熱になる	
3	月	麦入りごはん	にらまんじゅう 磯辺あえ 豆腐の中華スープ	牛乳 とうふ のり わかめ	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし	こめ むぎ サラダ油 ごま油	575 21.9 14.7
歯と口の健康週間 豊郷地域学校園かみかみメニュー							
4	火	ミルクトースト	チリコンカン オムレツ カラフルごまサラダ りんごグミ	牛乳 練乳 大豆 豚肉 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン ヤングコーン りんご	パン ごま サラダ油 じゃがいも	710 28.2 25.6
5	水	鮭ごはん	大豆とじゃこの かみかみ揚げ 根菜の煮物 かんぴょうのごまあえ	牛乳 大豆 煮干 高野豆腐 鶏肉 鮭 みそ	にんじん だいこん れんこん しょうが こまつな キャベツ かんぴょう	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま こんにゃく	616 22.2 17.7
6	木	麦入りごはん	セルフブルコギ丼 春雨中華スープ かみかみ大豆	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ こまつな	こめ むぎ 砂糖 ごま油 春雨 ごま	647 18.8 19.6
7	金	枝豆ごはん	かみかみ酢豚 茎わかめスープ マスカットゼリー	牛乳 豚肉 茎わかめ 厚揚げ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	696 24.9 20.0
10	月	大豆わかめごはん	豚肉と生揚げの みそ炒め かみかみ豚汁	牛乳 わかめ みそ 大豆 厚揚げ	しょうが ねぎ にら はくさい にんじん れんこん しいたけ だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう サラダ油 こんにゃく	730 30.8 25.8
11	火	米粉パン	タンドリーチキン ゆで野菜 ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン さやいんげん にんにく しょうが	こめ 米粉パン じゃがいも	584 33.5 22.6
12	水	麦入りごはん	ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁 りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ とうふ ヨーグルト	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう	737 29.6 22.1
13	木	麦入りごはん	豚キムチ炒め トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ にら チンゲンサイ	こめ むぎ トック サラダ油	630 20.2 16.3
14	金	県民の日メニュー 麦入りごはん	モロフライ ごま酢あえ ゆばのみそ汁 県民ゼリー	牛乳 モロ ゆば みそ わかめ	にんじん キャベツ かんぴょう コーン ねぎ いちご	こめ むぎ パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま 砂糖	671 26.6 17.8

豊郷マナーアップ週間

17	月	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜	牛乳 豚肉 チーズ	しょうが にんにく キャベツ トマト にんじん きゅうり たまねぎ	めん マーガリン オリーブオイル サラダ油	643 29.9 21.1
18	火	ナン	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	ナン サラダ油 ごま ごま油 春雨	691 26.6 24.5
19	水	麦入りごはん	カマスの香辛焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 カマス みそ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう ごま油 サラダ油	621 27.1 19.8
20	木	麦入りごはん	セルフ豚丼 たんたん春雨スープ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん えのき なめこ ねぎ はくさい こまつな	こめ むぎ 春雨 しらたき サラダ油 砂糖	636 23.5 20.1
21	金	麦入りごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豊郷の真だくさんみそ汁 いちごのムース	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが きゅうり にんじん はくさい キャベツ だいこん たまねぎ いちご	こめ むぎ 片栗粉 ごま こんにゃく サラダ油 春雨	630 19.2 18.7

野菜だいすき豊北の子週間

24	月	わかめごはん	メンチカツ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん キャベツ こまつな もやし にら ねぎ	こめ むぎ ごま ワンタン サラダ油 ごま油 春雨	713 20.3 24.5
25	火	パン	セルフ焼きそばサンド 塩スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな はくさい だいこん	パン 中華めん ごま油 サラダ油	567 21 18.9
26	水	麦入りごはん	ポークカレー パンサンスウ	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも 春雨 さとう ごま油 サラダ油	634 15.9 17.4
27	木	麦入りごはん	春巻き ゆで野菜 マーボー野菜炒め	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく さやいんげん	こめ むぎ ごま油 サラダ油	667 22.7 22.8
28	金	酢飯	手巻き寿司 (納豆・梅・チーズ) 豚汁	牛乳 なっとう チーズ のり 豚肉 とうふ みそ	こまつな 梅びしお だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダ油	667 26.6 20.3

県民の日メニューは、栃木県で昔から食べられているモロや特産物であるかんぴょう、ゆば、いちごを使用した献立だよ！



【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

小学校 中学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】



きゅうしょくもくひょう 給食目標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こんげつ し 今月のお知らせ

えいせいめん き 衛生面に気をつけよう！

こめ
お米・たまねぎ・きゅうり

4日～10日 歯と口の健康週間

歯ごたえのあるメニューを地域学校園で考えました。

14日 県民の日メニュー

17日～21日 豊郷マナーアップ週間

24日～28日 野菜大好き豊北の子

1週間残菜量を計ります。

