

平成22年 6月 献立予定表 宇都宮市立豊郷南小学校

日	曜	献立名	主な使用食品			エネルギー 値	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	火	コッペパン りんごジャム	牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 中国菜ともやしのソテー フルーツポンチ	牛乳 メルルーサ ローズハム チーズ	パン パン粉 油 砂糖 りんごジャム マヨネーズゼリー	玉ねぎ もやし マッシュルーム チンゲン菜 にんにく みかん パイン もも	663 27.2
2	水	ごはん	牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 冷奴 切り干大根とほうれん草のごま酢あえ	牛乳 とうふ 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 ねぎ しいたけ 切り干大根	637 25.7
3	木	パンズパン	牛乳 セルフハムカツサンド レタス サマーシチュー 冷凍パイン	牛乳 鶏肉 ハム 鶏卵	パン パン粉 油 薄力粉 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく パイン	643 28.4
4	金	ごはん	牛乳 いかと野菜の煮付け のりあえ にらまんじゅう 冷凍みかん	牛乳 いか うずら卵 のり	米 麦 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 にらまんじゅう	人参 だけのごキャベツ さやいんげん しょうが ほうれん草 もやし みかん	658 26.4
8	火	ガーリック トースト	牛乳 スクランブルエッグ ヨーグルト チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏卵 とうふ ベーコン わかめ ヨーグルト	パン マーガリン 油	ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 アロエ	623 27.3
9	水	ごはん	牛乳 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし 筑前煮	牛乳 笹かま 鶏卵 鶏肉 うずら卵 のり	米 麦 薄力粉 油 こんにゃく 砂糖	人参 大根 ごぼう だけのご しいたけ さやいんげん	699 26.6
10	木	スパゲティ	牛乳 肉みそソース ゆで野菜 グレープフルーツ	牛乳 豚肉 牛肉 みそ わかめ	スパゲティ 油 でん粉 ごま油 砂糖 コーン	玉ねぎ キャベツ しいたけ だけのご 人参 きゅうり にんにく グレープフルーツ	650 28.6
11	金	ごはん	牛乳 手巻き寿司(納豆・チーズ・卵焼き) もやしとにらのごまあえ けんちん汁	牛乳 納豆 チーズ 卵焼き とうふ のり かつお節	米 麦 ごま 砂糖 里芋 油 こんにゃく	もやし 人参 小松菜 にら ごぼう 大根	652 27.4
14	月	ごはん	牛乳 メキシカンライス キャベツのスープ コーンブレッド	牛乳 鶏肉 いか 鶏卵 バター ベーコン	米 麦 薄力粉 コーンミール 砂糖 油 コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム グリーンピース	708 25.6
15	火	コッペパン	牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ワンタンスープ 剣先するめ	牛乳 鶏肉 豚肉 するめ	パン でん粉 ワンタン 油 カシューナッツ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし しいたけ 小松菜 しょうが ねぎ	641 29.6
16	水	ごはん	牛乳 やしおますの塩焼き 海草サラダ ゆばのみそ汁 県民の日デザート	牛乳 やしおます ゆば 海草 わかめ みそ かつお節	米 麦 コーン こんにゃく ゼリー	きゅうり ねぎ 人参 いちご	614 30.9
17	木	ごはん	牛乳 セレクト給食 焼きししゃも または 豚肉の三味焼き キャベツの塩もみ 五目金平 まんてん大豆	牛乳 さつま揚げ 子持ちししゃも 豚肉 大豆	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	キャベツ ごぼう 人参 大根	624 23.9 655 25.8
18	金	ごはん	牛乳 鶏肉のチーズ焼き エルテンスープ ゆで野菜 ブルーン	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 チーズ	米 麦 じゃが芋 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ もやし ブルーン グリーンピース	694 26.4
21	月	ごはん	牛乳 モロフライ ボイルキャベツ ミニトマト ひじきと大豆の煮物	牛乳 モロ 鶏卵 ひじき 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	米 麦 薄力粉 パン粉 ざらめ 油 こんにゃく	キャベツ 人参 ミニトマト	686 29.3
22	火	はちみつパン	牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	パン はちみつ コーン アセロラゼリー	アスパラ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 しょうが にんにく	606 27.6
23	水	ごはん	牛乳 牛肉と野菜の煮付け ごま酢あえ 小女子佃煮	牛乳 牛肉 小女子	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 油 ごま コーン	人参 玉ねぎ キャベツ かんぴょう グリーンピース	620 19.4
24	木	ぶどうパン	牛乳 ベクセマッド イタリアンスープ キウイフルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 チーズ	パン じゃが芋 パン粉 コーン	玉ねぎ ほうれん草 人参 マッシュルーム レーズン キウイ	666 24.2
25	金	ごはん	牛乳 マーボ野菜炒め 野菜の中華あえ 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き マーボ豆腐のもと みそ	米 麦 油 ピーナツ 砂糖 ラー油	キャベツ だけのご 玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし きゅうりにんにく しょうが	702 22.9
28	月	ごはん	牛乳 鮭の風味漬け ナムル 田舎汁	牛乳 鮭 鶏肉 とうふ かつお節 みそ	米 麦 じゃが芋 油 でん粉 ごま油 ごま こんにゃく	人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう ねぎ かんぴょう しょうが	696 30.6
29	火	ナン	牛乳 キーマカレー ゆで野菜 レモンゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 バター ヨーグルト	ナン はるさめ ごま ごま油 ゼリー	玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草 人参 セロリ にんにく しょうが	648 24.5
30	水	ごはん	牛乳 セルフ高野豆腐 えびしゅうまい ごまあえ	牛乳 豚肉 えびしゅうまい 凍り豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく	人参 キャベツ ごぼう ほうれん草 いんげん もやし しいたけ	665 25.2

今月の目標

清潔な食事にしよう

☆ 今月の地産地消

キャベツ・大根・レタス

玉ねぎ(10日～)・じゃが芋(25日～)の予定です。

毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。



お知らせ

- 14～18日 歯の衛生週間なので、カミカミ献立です。
- 16日(水) 1日遅れですが、県民の日献立です。
- 17日(木) 焼きししゃもか豚肉の三味焼きのセレクト給食です。
- 14日・18日・24日 ワールドカップメニューです。対戦国の料理が出ます。

都合により、献立を変更することがあります。