



令和4年度 6月分 予定献立表

富士見小学校・22回

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1人分 たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り よ う					
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)		おもに体の調子をととのえる	
1 (水)	ツナトースト ミートボールとやさいのカレーに フルーツヨーグルト	736 29.8 348 28.2	1年生 と遊ぼう	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	さとう あぶら	ミートボール ベーコン ヨーグルト ツナ	たまねぎ みかん もも マッシュルーム	にんじん パイン パセリ	
2 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ ひややっこ	589 22.5 289 15.5		こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう はるさめ	ぶたにく みそ とうふ	にんじん ピーマン もやし	キャベツ ねぎ しいたけ	
3 (金)	むぎいりごはん セルフこうやどうふごはん いわしのしょうがに いそべあえ	612 25.8 341 16.3	5年生 遠足	こめ さとう	むぎ あぶら	ぶたにく こうやどうふ みそ のり	しいたけ ごぼう こまつな えだまめ	にんじん こんにゃく キャベツ しょうが	
6 (月)	むぎいりごはん わかさぎのカリカリフライ おひたし なまあげのからみいため はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	677 23.6 486 21.7	歯と口の健康 週間	こめ さとう ゼリー	むぎ あぶら でんぶん	わかさぎ なまあげ ぶたにく	キャベツ えのき もやし	にんじん ねぎ しょうが	
7 (火)	むぎいりごはん やきベジまん (やさいのひとくちゅうかまん) だいずもやしのキムチあえ トックススープ	617 22.7 277 13.6		こめ こむぎこ トック	むぎ あぶら ベジまん	とりにく たまご ぶたにく	こまつな だいずもやし にんじん しょうが	しいたけ にら えのき ねぎ	
8 (水)	しょくパン とちおとめジャム あげじゃがいものトマトソースがらめ やさいスープ てづくりオレンジゼリー	711 23.1 321 22.8	教育 連絡日	パン さとう あぶら	ジャム じゃがいも	とりにく ベーコン	にんにく にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ トマト もやし オレンジ	
9 (木)	むぎいりごはん あじのなんばんづけ おひたし ごもくきんぴら	614 27.2 311 17.6		こめ さとう ごま	むぎ あぶら	あじ さつまあげ ぶたにく	こまつな こんにゃく キャベツ しょうが	にんじん ごぼう だいこん うめ	
10 (金)	ターメリックライス キーマカレー ゆでやさいサラダ	700 25.8 302 21.3		こめ あぶら カレールウ	むぎ バター	ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ アスパラ	にんじん セロリー トマト しょうが	
13 (月)	むぎいりごはん セルフぶたねぎしおどん あおなとうふのスープ	633 20.4 324 23.3		こめ でんぶん	むぎ あぶら	ぶたにく わかめ とうふ	にんじん しょうが しいたけ にら	たまねぎ もやし こまつな ねぎ	
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	655 27 357 24.2		パン マーガリン じゃがいも	さとう あぶら ごま	ぶたにく チーズ だいず わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん きゅうり コーン	
15 (水)	むぎいりごはん もろフライ もやしとにらのごまあえ みそしる けんみんのひゼリー	673 26.7 301 18	栃木 県民の日	こめ さとう こむぎこ ゼリー	むぎ ごま パンこ	もろ たまご みそ かつおぶし	かんぴょう もやし にら	にんじん たまねぎ	
16 (木)	むぎいりごはん 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	593 28 332 16.8	6年生 修学旅行	こめ あぶら	むぎ でんぶん	ぶたにく みそ かつおぶし	とうふ たまご のり	こまつな にんじん しょうが	キャベツ たまねぎ
17 (金)	むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	679 24 365 20.9	6年生 修学旅行・SC	こめ こむぎこ さとう でんぶん	むぎ あぶら	ちくわ あおのり たまご なまあげ	だいこん だけのこ しょうが えのき	にんじん たまねぎ えだまめ	
20 (月)	むぎいりごはん しろみざかなのさんみやき おひたし みそしる	578 26.2 326 13.5	教育 相談	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま	たら かつおぶし みそ わかめ	キャベツ もやし ねぎ	こまつな たまねぎ	
21 (火)	キャラメルあげパン オムレツ ゆでやさいサラダ カレースープ	681 21.7 391 28.7	教育 相談	パン キャラメル じゃがいも カレールウ	さとう あぶら マカロニ	たまご ベーコン	パセリ たまねぎ	トマト にんじん	
22 (水)	むぎいりごはん セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ オレンジ	666 27.3 313 23.6	教育 相談	こめ あぶら ごま	むぎ さとう でんぶん	ぶたにく たまご わかめ	にんにく ほうれんそう だいずもやし	にんじん ねぎ オレンジ	
23 (木)	にんじんピラフ とりにくのみそチーズやき ようふうたまごスープ	605 27.2 290 16.5	教育 相談	こめ あぶら でんぶん	むぎ じゃがいも	とりにく ベーコン みそ	にんじん セロリ レモン	たまねぎ パセリ	
24 (金)	むぎいりごはん はるさめとにらのいためもの ぶたじる ふりかけ	718 28.1 355 27.1	教育 相談	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう はるさめ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とうふ	たまご みそ ふりかけ	にら しめじ だいこん ねぎ	にんじん こんにゃく ごぼう にら
27 (月)	むぎいりごはん えびカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	625 25 367 18.9	教育 相談	こめ あぶら ごま こむぎこ	むぎ さとう パンこ	えび わかめ かつおぶし とうふ	のり みそ ぶたにく たら	こまつな にんにく もやし	キャベツ にんじん ねぎ
28 (木)	むぎいりごはん さばのみそに ゆでやさいサラダ けんちんじる	624 25.7 342 15.2	教育 相談	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう	さば みそ かつおぶし	とうふ わかめ	キャベツ ごぼう にんじん	だいこん コーン こまつな
29 (水)	スパゲティにくみそソース ナムル れいとうみかん、または、れいとうパイン	699 36.7 341 19.5	5日課 教育相談	スパゲティ さとう ごま	こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ パイン	キャベツ セロリー トマト みかん	
30 (木)	むぎいりごはん はるまき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	679 19.9 353 25.1	教育 相談	こめ さとう はるまきのかわ	むぎ あぶら	とりにく ひじき さつまあげ こんぶ	みそ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	きゅうり こんにゃく

- ★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g
- ★ 6月平均エネルギー653kcal たんぱく質25.7g カルシウム338mg 脂質20.4g ※数値は中学年用です。
- ★ 都合により献立を変更することがあります。産地についてはPTA室に掲示してあります。

