



6月こんだてよてい表



五代小学校



日付	こんだてめい		エネルギー (kcal)	脂肪 (g)	おもなざいりょう		
	しゅしよく	の み の もの	たん白質 (g)	塩分 (g)	血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	かや熱のもとになる (きいろ)
3 (月)	 むぎいりごはん	 ちゅうかふうたまごやき おひたし ぶたにくとごぼうのもの	593 22.0	16.7 1.6	ぎゅうにゅう たまご かに ぶたにく	こまつな もやし ごぼう キャベツ にんじん たけのこ しょうが さやえんどう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら
4 (火)	 ごこごはん	 【歯と口の健康週間献立】 こもししゃもフライ きりぼしだいこんのナムル かむかむ豚汁 歯と口のけんこうしゅうかんゼリー	675 26.4	20.5 1.8	ぎゅうにゅう みそ ししゃも ぶたにく わかめ とうふ	キャベツ もやし ねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ しょうが りんご	ごこまい あぶら こむぎこ パンこ ゼリー
5 (水)	 ペンネミートソース	 ゆでやさしいサラダ(ちゅうかごまドレッシング)	624	21.3	ぎゅうにゅう たまご とり ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ	ペンネ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ バター
6 (木)	 むぎいりごはん	 とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	664 32.7	19.9 2.2	ぎゅうにゅう みそ とりにく チーズ こんぶ ひじき だいず	キャベツ きゅうり にんじん レモン パセリ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
7 (金)	 むぎいりごはん	 いわしのうめに にらとはるさめのいためもの どさんこじる エコふりかけ	657 28.9	18.2 2.4	ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく のり みそ わかめ かつおぶし	にら にんじん もやし しいたけ しょうが とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ ごま はるさめ あぶら じゃがいも さとう
10 (月)	 むぎいりごはん	 ハヤシライス ゆでやさしいサラダ(てづくりドレッシング) てづくりミルクゼリー(みかんいり)	726 23.5	21.4 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー みかん	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう
11 (火)	 むぎいりごはん	 ぶたにくのしょうがやき やさしいさっぱりあえ とうふいりかきたまじる	622 27.7	19.6 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ あぶら
12 (水)	 シュガートースト	 ポークビーンズ かいそうサラダ(てづくりドレッシング) とちぎけんさんヨーグルト	781 29.0	28.6 3.1	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マーガリン あぶら さとう じゃがいも
13 (木)	 むぎいりごはん	 【トマト給食】 ひきにくとなすのトマトカレー はるさめサラダ フルーチェ(ミックスオレンジ)	757 27.5	19.6 1.6	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	玉ねぎ にんじん もも オレンジ トマト キャベツ みかん パイン きゅうり なす グレープフルーツ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま さとう
14 (金)	 むぎいりごはん	 【県民の日献立】 モロのからあげ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのみそじる けんみんゼリー	651 26.1	17.6 2.0	ぎゅうにゅう モロ みそ とうにゅう	もやし にら いちご にんじん かんぴょう たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう ゼリー
17 (月)	 むぎいりごはん	 セルフこうやどうふ(ごはんにまぜる) さばのみそに いそべあえ	672 26.7	23.5 1.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ ぶたにく こうやどうふ のり	にんじん しいたけ いんげん ごぼう もやし キャベツ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう
18 (火)	 むぎいりごはん	 いかのまつかさやき やさしいにんにくじょうゆあえ いなかにじる	594 27.8	14.6 2.4	ぎゅうにゅう いか とり ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん かんぴょう ごぼう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも
19 (水)	 きなこあげパン	 カルシウムたっぷりプレーンオムレツ ゆでやさしいサラダ(イタリアンドレッシング) やさしいスープ	726 25.0	32.4 2.7	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん とうもろこし	パン さとう あぶら
20 (木)	 むぎいりごはん	 セルフビビンバどん(ごはんにのせる) とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	681 25.5	22.1 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ みかん にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ
21 (金)	 むぎいりごはん	 ちくわのにしよくあげ だいこんおろし なまあげとやさしいのにつけ	686 24.4	20.6 1.8	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご なまあげ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ
24 (月)	 むぎいりごはん	 ねぎしおにらまんじゅう もやしのキムチあえ くきわかめスープ	551 20.0	13.3 3.5	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	もやし にら キャベツ にんじん たけのこ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら
25 (火)	 むぎいりごはん	 ぶたにくとやさしいのみそいため パンサンスウ オレンジ	615 23.5	15.7 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ なす ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし オレンジ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう かたくりこ
26 (水)	 むぎいりごはん	 セルフぶたバラねぎしおどん フォー とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	649 23.3	19.8 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	ねぎ しょうが もやし にんにく にんじん いちご たまねぎ にら レモン	こめ むぎ ごまあぶら こめこ さとう
27 (木)	 コッペパン	 【トマト給食】トマトコンクール優秀賞作品 かんじゅくトマトのなつやさしいチキン モロヘイヤスープ いちごミックスジャム	709 31.5	25.4 2.8	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン たまご	トマト たまねぎ モロヘイヤ しめじ にんじん りんご とうもろこし いちご	パン あぶら さとう ジャム
28 (金)	 むぎいりごはん	 やさしいいりさつまあげ やさしいのちゅうかあえ ぐだくさんみそじる エコふりかけ	648 24.0	18.7 3.0	ぎゅうにゅう のり さつまあげ ぶたにく みそ かつおぶし	もやし きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう

★6月のたまねぎは、地元若松原地区(若松原中学校東側)の中村さんが栽培したものを
使います。安心、安全、そして新鮮な野菜を食べられることに感謝をしましょう。

★6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。給食では、かみ応えのあるものや、カルシウム
が多く含まれる献立になっています。

★6/27のトマト給食は、昨年、宇都宮市で開催された「トマト料理コンクール」に
おいて優秀賞を受賞した作品です。



6月平均→
1人当たり基準量→

664	26	20.5	2.1
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650	26.0	18.1	2



6がつのきゅうしよくもくひょう
せいけつなしよくじにしよう!!



