



6月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	しほく	おのほ	こんだて	血やにくくなる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	かや熱のもとになる(黄色)	ねつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ほくほく	
3(月)	麦入りごはん	牛乳	酢鶏 わかめスープ ふりかけ	牛乳 ふた肉	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ たけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが	こめ むぎ さとう ごま	632	25.8	18.6	2		
4(火)	食パン	牛乳	シュガートースト ポークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 だいた	ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン マーガリン じゃがいも さとう サラダ油	685	24.9	24.4	2.9	ほ
5(水)	麦入りごはん	牛乳	ヤンニョムイカ チョレギサラダ風 韓国風味噌汁	牛乳 いか わかめ のり	ふた肉 とうふ みぞ	しょうが にんじん キャベツ もやし ブロッコリー ねぎ にんにく	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 ごま油 さとう	631	26.6	18.9	2.5	ほ
6(木)	麦入りごはん	牛乳	セルフ高野豆腐 さばの味噌煮 磯部あえ	牛乳 こうやとうふ さば	ふた肉 あぶらあげ のり	にんじん しいたけ むき枝豆 ごぼう こんにやく こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう	681	27.3	24.1	1.9	ほ
7(金)	麦入りごはん	牛乳	セルフ豚丼 厚焼き卵 おひたし	牛乳 たまご ふた肉	たまご ねぎ もやし ほうれん草 えだまめ	しらたき たまねぎ にんじん ほうれん草	こめ さとう サラダ油	641	25.5	19	1.9	
10(月)	麦入りごはん	牛乳	ししゃもフライ 生揚げの辛味炒め ごまあえ カムカムゼリー	牛乳 生揚げ わかめ	ししゃも ふた肉	キャベツ えのきたけ こねぎ しょうが	こめ ごま油 サラダ油 さとう でんぶん	725	25.8	26.5	1.4	ほ
11(火)	米粉パン	牛乳	米粉パン ポークピカタ アスパラとコーンのソテー キャベツのスープ 県産ヨーグルト	牛乳 ふた肉 たまご	ヨーグルト チーズ ベーコン	アスパラ コーン キャベツ にんじん たまねぎ	パン むぎ さとう サラダ油	675	31.5	29	2.4	ほ
12(水)	麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ アセロラゼリー	牛乳 わかめ	バター ふた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ こんにやく コーン キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油	685	20.7	18.7	2.6	
13(木)	麦入りごはん	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 里芋の中華煮	牛乳 みぞ ふた肉	白身魚 チーズ	パセリ にんじん コーン ブロッコリー 里芋 こんにやく キャベツ にんにく	こめ むぎ サラダ油 ごま油 さとう	648	28.3	17	2.3	
14(金)	麦入りごはん	牛乳	めあて 正しいマナーで食事をしよう 豚肉のしょうが焼き 野菜のさっぱりあえ にら卵トマト味噌汁	牛乳 のり みぞ	ふた肉 たまご かつおぶし	しょうが こまつな キャベツ トマト にら たまねぎ	こめ むぎ	602	26.1	17.8	2	ほ
17(月)	麦入りごはん	牛乳	栃木県民の日献立 モロのから揚げ もやしのニラごまあえ 味噌汁 県民の日ゼリー	牛乳 かつおぶし	モロ みぞ	しょうが もやし にんじん にら かんぴょう たまねぎ こまつな	こめ むぎ サラダ油 ごま でんぶん さとう	669	25.1	18.2	2.6	ほ
18(火)	パン	牛乳	はちみつパン 揚げじゃが芋のトマトソース絡め 野菜スープ	牛乳 ふた肉	にんじん にんにく たまねぎ パセリ もやし 小松菜	たまねぎ にんじん パセリ もやし	パン(はちみつ) さとう サラダ油 じゃがいも	618	21.5	22.1	2.5	
19(水)	麦入りごはん	牛乳	鶏肉の味噌チース焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物	牛乳 だいた ひじき こんぶ	とり肉 さつまあげ チーズ あぶらあげ	パセリ キャベツ にんじん こんにやく きゅうり	こめ むぎ さとう サラダ油	651	31.8	18.8	2.1	ほ
20(木)	パスタ	牛乳	スパゲティ カレーミートソース ゆで野菜 青梅ゼリー	牛乳 チーズ	ふた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー えだまめ	スパゲティ サラダ油 さとう	676	30.8	29	2.3	
21(金)	麦入りごはん	牛乳	にら春雨炒め物 いわしの梅しょうゆ煮 道産子汁	牛乳 いわし みそ バター	ふた肉 たまご とり肉 わかめ	にら にんじん しいたけ しょうが もやし コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ サラダ油 はるさめ さとう じゃがいも	670	31	17.3	2.3	ほ
24(月)	麦入りごはん	牛乳	シューマイ 切り干し大根ナムル 夏の肉じゃが	牛乳 ふた肉	だいた こまつな しらたき	にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう	671	22.3	19.5	2.1	
25(火)	食パン	牛乳	トマト給食 ガーリックトースト ゆで野菜 完熟トマトと夏野菜チキン	牛乳 こんぶ	とり肉	にんにく パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ ズッキーニ	パン マーガリン サラダ油	650	28.7	24.8	2.6	ほ
26(水)	麦入りごはん	牛乳	大豆とじゃこの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 とり肉 だいた みぞ	こうやとうふ じゃこ とうふ かつおぶし	しょうが にんじん たけのこ ごぼう こんにやく れんこん にら キャベツ	こめ むぎ サラダ油 でんぶん さとう はるさめ ごま	664	26.8	19.7	2.5	
27(木)	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー(野菜) セルフ豚バラねぎ塩丼 フォー 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	牛乳 とり肉	ふた肉	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	こめ むぎ ごま油 でんぶん フォー	685	21.9	23.9	1.8	ほ
28(金)	麦入りごはん	牛乳	セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ	牛乳 たまご とうふ	豚肉 わかめ	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ みかん	こめ むぎ ごま油 さとう ごま でんぶん	694	27.4	23.1	2.1	ほ

- 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。

トマト料理コンクール優秀賞「完熟トマトと夏野菜チキン」



宇都宮市立の小・中学校では、月1回以上「トマト給食」を実施しています。
作付面積が県内1位である宇都宮市産のトマトを給食に使用することで、
児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的としています。
6月のメニューは、小・中学生によるトマト料理コンクールにて優秀賞を受賞した
「完熟トマトと夏野菜チキン」です。