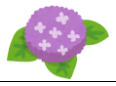

6月給食予定献立表

ひにち	主食	のみもの	こんだて	血やにくになる（赤）		体の調子をととのえる（緑）		力や熱のもとになる（黄色）		エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)	えんぶん(g)	味く味くランチ
2（月）	麦入りごはん	牛乳	白身魚のチーズフライ ボイルキャベツ さつま汁	**牛乳** **みそ** とり肉	たら チーズ **とうふ**	**キャベツ** にんじん **たまねぎ**	もやし **ごぼう** だいこん	**こめ** サラダ油 さといも	むぎ こむぎ粉 こんにゃく	658	29.7	17.1	2.2	
3（火）	パン	牛乳	宮っ子ランチ ガーリックトースト ゆで野菜 ミートボールと野菜のトマト煮	**牛乳** 卵 ベーコン	とり肉 ぶた肉	にんにく **キャベツ** こまつな トマト	えだまめ にんじん もやし たまねぎ	**パン** じゃがいも さとう	バター サラダ油	659	22.9	24.5	2.7	ほ
4（水）	パスタ	牛乳	スパゲティ チキンクリームソース 海藻サラダ	**牛乳** ベーコン	とり肉 かいそう	ぶなしめじ たまねぎ **キャベツ** ホールコーン	**ほうれん草** にんじん パセリ	**めん** こむぎ粉 生クリーム ごま油	サラダ油 バター ごま	632	24.5	24.1	2.3	
5（木）	麦入りごはん	牛乳	歯と口の健康週間 セルフこうや豆腐 さばのみそ煮 いそべあえ 歯と口の健康週間ゼリー	**牛乳** こうや豆腐 **さば** のり	**ぶた肉** 油あげ みそ	にんじん えだまめ こまつな **キャベツ**	しいたけ **ごぼう** もやし	**こめ** でん粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく	711	26.2	24.2	1.7	ほ
6（金）	麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 おたのしみチーズ	**牛乳** チーズ	**ぶた肉**	たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし	にんじん トマト **キャベツ** ホールコーン	**こめ** サラダ油 ごま	むぎ バター こむぎ粉	716	22.7	25.8	2.1	ほ
9（月）	麦入りごはん	牛乳	すどり わかめスープ さけばっぱ	**牛乳** わかめ **みそ**	とり肉 ぶた肉	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ えのきたけ	**こめ** でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま	636	25.8	18.6	2	
10（火）	パン	牛乳	はちみつ 鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮	**牛乳**	チーズ	なす たまねぎ にんじん	ピーマン トマト パセリ	**パン** サラダ油 バター	はちみつ じゃがいも	594	28.2	22.1	2.2	
11（水）	麦入りごはん	牛乳	栃木県民の日献立 モロのからあげ もやしとにニラのごまあえ みそ汁 栃木県民の日デザート	**牛乳** とり肉 **みそ**	モロ かつおぶし	しょうが にら かんぴょう こまつな	もやし にんじん たまねぎ	**こめ** サラダ油 ごま	むぎ でん粉 さとう	646	26.4	15.9	2.6	ほ
12（木）	麦入りごはん	牛乳	にらまんじゅう ごま酢あえ いり豆腐	**牛乳** **ぶた肉**	とうふ	にら ねぎ にんじん えだまめ	**キャベツ** ほうれん草 たまねぎ	**こめ** しらたき さとう	むぎ ごま	614	22.6	17.5	1.8	
13（金）	麦入りごはん	牛乳	ぶた肉と野菜のみそいため 吉野汁	**牛乳** **油あげ** とり肉	**ぶた肉** **みそ** かつおぶし	**キャベツ** にんじん こまつな だいこん	たまねぎ ピーマン たまねぎ	**こめ** サラダ油 でん粉 こんにゃく	むぎ さとう さといも	646	25.5	20.7	1.8	
16（月）	麦入りごはん	牛乳	いわしの梅しょうゆ煮 にらと春雨のいためもの 田舎汁	**牛乳** 卵 とり肉 かつおぶし	いわし ぶた肉 **とうふ** **みそ**	にら しいたけ **ごぼう**	にんじん しょうが こまつな	**こめ** はるさめ さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 じゃがいも	639	28	17.4	2.2	ほ
17（火）	パン	牛乳	大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜 果座ヨーグルト	**牛乳** 大豆	**ぶた肉** **ヨーグルト**	たまねぎ にんにく トマト もやし	にんじん しょうが **キャベツ** こまつな	**パン** さとう	サラダ油	601	23.9	24.4	2.7	ほ
18（水）	麦入りごはん	牛乳	とり肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物	**牛乳** **みそ** ひじき 油あげ	チーズ 大豆 さつまあげ	**キャベツ** にんじん	**きゅうり** パセリ	**こめ** こんにゃく	むぎ さとう	609	27.3	16.7	2.1	ほ
19（木）	麦入りごはん	牛乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみそ汁	**牛乳** のり かつおぶし	**ぶた肉** たまご **みそ**	たまねぎ こまつな **トマト** **キャベツ**	しょうが もやし にら	**こめ** サラダ油	むぎ	593	25.2	17	2	ほ
20（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** **卵** **とうふ**	ぶた肉 **わかめ**	しょうが もやし ほうれん草	にんじん **たまねぎ**	**こめ** ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉	644	25.2	23.1	2.2	ほ
23（月）	麦入りごはん	牛乳	大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁	牛乳 こうや豆腐 じゃこ 油あげ	とり肉 だいず わかめ **みそ**	しょうが **ごぼう** もやし	にんじん れんこん きゅうり	**こめ** サラダ油 さとう ごま油	むぎ こんにゃく **じゃがいも** でん粉	657	24.4	17.5	2.6	
24（火）	米粉パン	牛乳	キャラメルあげパン プレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮	**牛乳** ウインナー	卵	ブロッコリー ホールコーン にんじん	カリフラワー **キャベツ** パセリ	**こめこパン** サラダ油	さとう **じゃがいも**	644	20.6	30.1	2.5	ほ
25（水）	麦入りごはん	牛乳	セルフ中華丼 韓国風みそ汁	**牛乳** **とうふ** かつおぶし わかめ	**ぶた肉** いか とうふ **みそ**	しょうが **たまねぎ** しいたけ もやし	**キャベツ** にんじん こまつな ねぎ	**こめ** サラダ油 でん粉 ごま	むぎ さとう ごま油	6115	23.6	19	2.5	
26（木）	麦入りごはん	牛乳	あじの紀州づけ おひたし 五目きんぴら	**牛乳** さつまあげ	あじ **ぶた肉**	しょうが もやし にんじん だいこん	ほうれん草 **キャベツ** ごぼう	**こめ** さとう サラダ油	むぎ ごま こんにゃく	622	25.9	17.5	2.3	ほ
27（金）	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー（野菜） セルフぶたバラねぎ塩丼 フォー 豆乳バンナコッタ	**牛乳** **みそ** 豆乳	**ぶた肉** とり肉	ねぎ にんにく **たまねぎ** にら	しょうが にんじん もやし チンゲン菜	**こめ** ごま油 ビーフン	むぎ でん粉	630	22.9	18.2	1.8	ほ
30（月）	麦入りごはん	牛乳	チャーシャン豆腐 春雨中華スープ	**牛乳** 生あげ ハム	ぶた肉 **みそ** **たまご**	たまねぎ にんじん しょうが こまつな	もやし チンゲン菜 たけのこ	**こめ** サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ	617	23.4	18.8	1.8	

○ 都合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。

	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)	えんぶん(g)
今月の平均摂値	637	24.9	20.4	2.1
小学生中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	2