

## 🔷 6月給食予定献立表 🦰



)ES										94"				
	主食	0350	こんだて	血やにく	になる(余)	体の個子をと	:とのえる (療)	力や無のも	とになる (黄色)	エネルギー (koal)	たんぱく しつ(g)	しばう	えんぎん	II C
	+			牛乳	たら	キャベツ	もやし	2.00	むぎ			-	-	
	<b>3</b>		白身魚のチーズフライ	みそ	チーズ	にんじん	とぼう	サラダ油	こむぎ粉					
2 (月)	, 💙	SW	ボイルキャベツ							658	29.7	17.1	2.2	
	麦入りご はん	牛乳	さつま汁	とり肉	とうふ	たまねぎ	だいこん	さといも	こんにゃく					
	14Av			1							<u></u>			$\perp$
			宮っ子ランチ	牛乳	とり肉	にんにく	えだまめ	バン	バター					
			ガーリックトースト	明	ぶた肉	キャベツ	にんじん	じゃがいも	サラダ油					1
(火)	,		ゆで野菜	ベーコン		こまつな	もやし	さとう		659	22.9	24.5	2.7	10
	バン	牛乳	ミートボールと野菜のトマト煮					66)						1
	<u> </u>					トペト	たまねぎ							-
		<b>A</b>		牛乳	とり肉	ぶなしめじ	ほうれん草	めん	サラダ油					
4 ( <b>*</b> )		310	スパゲティ	ベーコン	かいそう	たまねぎ	にんじん	こむぎ粉	バター	632	24.5	24.1	2.3	
* (30)	1	_	チキンクリームソース			キャベツ	パセリ	生クリーム	ごま	032	24.0	24.1	2.0	
	バスタ	牛乳	海藻サラダ			ホールコーン		ごま油						
	+		歯と口の健康週間	48	ぶた肉	にんじん	しいたけ	Zb	むぎ					
	0		セルフこうや豆腐											1_
5 (木)		310	さばのみそ者 ( )	こうや豆腐	油あげ	えだまめ	ごぼう	でん粉	サラダ油	711	26.2	24.2	1.7	10
	麦入りご はん	牛乳	いそべあえ	홍ば	みそ	こまつな	もやし	さとう	こんにゃく					
	1470		歯と口の健康週間ゼリー	のり		キャベツ								
		-		牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ					
			ハヤシライス	チーズ		マッシュルー	トマト	サラダ油	バター					1
( <u>4</u> )	, -		ゆで野菜			にんじん	キャベツ	ごま	こむぎ粉	716	22.7	25.8	2.1	Q
	麦入りご はん	牛乳	おたのしみチーズ			もやし	ホールコーン		-500					
	-			<b>-</b> -								ļ		
	200		-411	牛乳	とり肉	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ					
(9)	, 💝	210	すどり わかめスープ	わかめ	ぶた肉	にんじん	たけのこ	でん粉	サラダ油	636	25.8	18.6	2	
Jaj	麦入りご	牛乳	さけばっぱ	みそ		ピーマン	えのきたけ	さとう	ごま	000	20.0	20.0		
	はん	4-70						1						
	<b>†</b>	_		48	チーズ	なす	ピーマン	パン	はちみつ	1	<b>†</b>	<del>                                     </del>		+
			はちみつ					サラダ油						
(火)	)	SIZ	難肉のラタトゥイユ			たまねぎ	トペト		じゃがいも	594	28.2	22.1	2.2	1
	バン	牛乳	ポテトチーズ煮			にんじん	パセリ	バター						1
	´	1 10	··· •					1						
		_	栃木県民の日献立	牛乳	モロ	しょうが	もやし	ZB	むぎ					
			モロのからあげ	とり肉	かつおぶし	K.S	にんじん	サラダ油	でん粉					
(水)	, -	200	もやしとにニラのごまあえ (200)		,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,					646	26.4	15.9	2.6	Q
	麦入りご はん	牛乳	みそ汁 (本)	みそ		かんぴょう	たまねぎ	ごま	さとう					
	.a.v		樹木県民の日デザート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			こまつな						<u> </u>		
	gerta.	<b>₹</b>		牛乳	とうふ	にら	キャベツ	こめ	むぎ					
	$\Theta$	300	にらまんじゅう	ぶた肉		ねぎ	ほうれん草	しらたき	ごま					
(木)			ごま酢あえ いり豆腐			にんじん	たまねぎ	さとう		614	22.6	17.5	1.8	
	麦入りご はん	牛乳	いり豆腐			えだまめ								
	-						1 1 1 10		1 10	-	-	-		+
	150	<b></b>		牛乳	ぶた肉	キャベツ	たまねぎ	こめ	むぎ					
(金)	, 💙	EVZ	ぶた肉と野菜のみそいため	油あげ	みそ	にんじん	ピーマン	サラダ油	さとう	646	25.5	20.7	1.8	
	麦入りご はん	牛乳	吉野汁	とり肉	かつおぶし	こまつな	たまねぎ	でん粉	さといも					
	はん	4-30				だいこん		こんにゃく						
	†			牛乳	いわし	にら	にんじん	20	むぎ					
	$\Theta$		いわしの悔しょうゆ煮	gp.	ぶた肉	しいたけ	しょうが	はるさめ	サラダ油					1
(月)	,	SW2	にらと書願のいためもの							639	28	17.4	2.2	Q
	麦入りご はん	牛乳	田舎汁	とり肉	とうふ	ごぼう	こまつな	さとう	じゃがいも					
	1470			かつおぶし	みそ			こんにゃく						
		_		48	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	バン	サラダ油					
	)		大豆ミート入りキーマカレー	大豆	ヨーグルト	にんにく	しょうが	さとう						0
(火)	1		ゆで野菜 県産ヨーグルト			トマト	キャベツ			601	23.9	24.4	2.7	Y
	バン	牛乳	来産コーソルト			もやし	こまつな							
	+								4 4"		<b>-</b>	-		+
	13		とり肉のみそチーズ焼き	牛乳	チーズ	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ					
(水)	, 😌	300	塩こんぶあえ	みそ	大豆	にんじん	パセリ	こんにゃく	さとう	609	27.3	16.7	2.1	10
(,,,,,		_	ひじきと大豆の煮物	ひじき	さつまあげ					005	21.0	10.1	2	4
	1歩入りご	11.00												
	麦入りご はん	牛乳		油あげ										
	麦入りご はん	牛乳		Illustration 1.7	ぶた由	たまわぎ	1.15%	ZM	すっぎ					+
	rth.	牛乳	マナー献立	48	<b>ぶた肉</b>	たまねぎ	しょうが	20	むぎ					
(木)	ith.	牛乳	マナー献立 ぶた肉のしようが焼き	<b>牛乳</b> のり	たまご	こまつな	もやし	<b>こめ</b> サラダ油	むぎ	593	25.2	17	2	0
(木)	nth O	牛乳 牛乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら駒トマトみそ汁	48		こまつな トマト			むぎ	593	25.2	17	2	0
(木)	ith.		マナー献立 <b>ぶた肉のしょうが焼き</b> さっぱりあえ	<b>牛乳</b> のり	たまご	こまつな	もやし		むぎ	593	25.2	17	2	0
(木)	nth O		マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら駒トマトみそ汁	<b>牛乳</b> のり	たまご	こまつな トマト	もやし		むぎ むぎ	593	25.2	17	2	0
	大人りごはん		マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご <b>みそ</b> ぶた肉	こまつな トマト キャベツ しょうが	もやし にら にんじん	サラダ油	むぎ					
	表入りごはん		マナー献立 ぶた肉のしようが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし	もやし にら	サラダ油 <b>こめ</b> ごま油	むぎ さとう	593 644	25.2	17	2.2	
	大人りごはん		マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご <b>みそ</b> ぶた肉	こまつな トマト キャベツ しょうが	もやし にら にんじん	サラダ油	むぎ					
	表入りごはん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしようが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b> 卵	たまご <b>みて</b> ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草	もやし にら にんじん <b>たまねぎ</b>	サラダ油 <b>こめ</b> ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉					
	支入りご はん 変入りご はん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご <b>みそ</b> ぶた肉	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし	もやし にら にんじん	サラダ油 <b>こめ</b> ごま油	むぎ さとう					
( <b>4</b> )	支入りご はん 要入りご はん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁 セルフビビンバ井 豆腐の中華スープ	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b> 卵	たまご <b>みて</b> ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草	もやし にら にんじん <b>たまねぎ</b>	サラダ油 <b>こめ</b> ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉	644	25.2	23.1	2.2	
(♠)	はん 表入りご はん 表入りご はん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b> 卵 とうる	たまご みて ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草 しょうが	もやし にら にんじん <b>たまわぎ</b>	サラダ油 こめ ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉 むぎ					
( <b>4</b> )	支入りご はん 要入りご はん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁 セルフビビンバ井 豆腐の中華スープ	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳 卵</b> とうみ 牛乳 こうや豆腐 じゃこ	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草 しょうが ごぼう	もやし にら にんじん たまねぎ にんじん れんこん	サラダ油 こめ ごま油 ごま  こめ かった。	むぎ さとう でん粉 むぎ こんにゃく <b>じゃがいも</b>	644	25.2	23.1	2.2	
( <b>4</b> )	はん 変入りご はん 変入りご はん 変入りご はん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野薬の中華あえ みそ汁	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳 押</b> とう 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	たまご ネモ ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草 しょうが ごぼう もやし	もやし にら にんじん たまねぎ にんじん れんこん きゅうり	サラダ油 こま	むぎ さとう でん粉 むぎ こんにゃく じゃがいも でん粉	644	25.2	23.1	2.2	
(♠)	はん 変入りご はん 変入りご はん 変入りご はん	<b>4</b> 乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁 セルフピピンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みモ汁 キャラメルあげパン	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草 しょうが ごぼう もやし	もやし にら にんじん <b>たまねぎ</b> にんじん れんこん きゅうり	サラグ油  こめ  ごま油  こま  ひ サラグ油  さとう  ごま油  こめこパン	むぎ さとう でん粉 むぎ こんにゃく じゃがいも でん粉 さとう	644	25.2	23.1	2.2	
( <b>4</b> )	はん 変入りごはん 変入りごはん	4·乳 4·乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら弾トマトみそ汁 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野薬の中華あえ みそ汁 キャラメルあげバン ブレーンオムレツ	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳 押</b> とう 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	たまご ネモ ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ	こまつな トマト キャベフ しょうが もやし ほうれん草 しょうが とでう もやし ゴロッコリー ホールコーン	もやし にら にんじん 大倉ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベブ	サラダ油 こま	むぎ さとう でん粉 むぎ こんにゃく じゃがいも でん粉	644	25.2	23.1	2.2	0
( <b>4</b> )	はん 変入りごはん 変入りごはん	4·乳 4·乳 4·乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁 セルフピピンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みモ汁 キャラメルあげパン フレーンオムレツ ゆで野菜	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご ネモ ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草 しょうが ごぼう もやし	もやし にら にんじん <b>たまねぎ</b> にんじん れんこん きゅうり	サラグ油  こめ  ごま油  こま  ひ サラグ油  さとう  ごま油  こめこパン	むぎ さとう でん粉 むぎ こんにゃく じゃがいも でん粉 さとう	644	25.2	23.1	2.2	0
( <b>4</b> )	はん 変入りごはん 変入りごはん 変大りごはん	4·乳 4·乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら弾トマトみそ汁 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野薬の中華あえ みそ汁 キャラメルあげバン ブレーンオムレツ	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳</b>	たまご ネモ ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ	こまつな トマト キャベフ しょうが もやし ほうれん草 しょうが とでう もやし ゴロッコリー ホールコーン	もやし にら にんじん 大倉ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベブ	サラグ油  こめ  ごま油  こま  ひ サラグ油  さとう  ごま油  こめこパン	むぎ さとう でん粉 むぎ こんにゃく じゃがいも でん粉 さとう	644	25.2	23.1	2.2	0
( <b>4</b> )	はん 変入りごはん 変入りごはん 変大りごはん	4-9. 4-9. 4-9. 4-9.	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら卵トマトみモ汁 セルフピピンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みモ汁 キャラメルあげパン フレーンオムレツ ゆで野菜	<b>中肌</b> のり かつおぶし <b>中肌 押</b> とう 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	たまご <b>ふた</b> 肉 <b>わかめ</b> とり肉 だいず わかめ <b>み</b>	こまつな トマト キャベツ しようが もやし にうれん草 しようが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたうが としたらない としたら としたら としたら としたら としたら としたら としたら としたら	もやし にら にんじん <b>たまわぎ</b> にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャペン パセリ	サラグ油  こめ  ごま油  こも サラグ油  さとう  ごま油  こめ  エカ  エカ  エカ  エカ  エカ  エカ  エカ  エカ  エカ  エ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいも ごとう じゃがいも	644	25.2	23.1	2.2	0
(身)	対力が 変入りごはん  変入りごはん  変入りごはん  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4·乳 4·乳 4·乳	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野薬の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野婆 野菜とウインナーのスープ常	<b>牛乳</b> のり かつおぶし <b>牛乳 押</b> とうる 牛乳 こうや豆腐 じゃこ 油あげ <b>牛乳</b> クインナー	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいず わかめ  単	こまつな トマト キャベン しようが もやし ほうれん草 しようが ごぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しようが	もやし にら にんじん 大会ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャペン パセリ	サラグ油 こめ ごま油 ごま わ サラグ油 さとう ごま油 こま これ ンサラグ油	むぎ さとう でん物 ひぎ こんにゃく じゃがいも でん物 さとう じゅがいも	644	25.2	23.1	2.2	0
(身)	対した。 変えりごとはん を表えりごとはん を表えりごとはん を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりごとなっている。 を表えりことは、 を表えりまする を表えりことは、 を表えりまする	4-9. 4-9. 4-9. 4-9.	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ業 セルフ中華丼	中肌	たまご <b>あそ</b> ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しようが もやし ほうれん草 しようが こぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しようが またしたうが またしたうが ままれどん	もやしにら  にんじん たまわぎ  にんじん たかした かんこん きゅうり  カリフラワー キャベフ ・パセリ  キャベフ ・にんじん	サラグ油  こめ こま油 こま  こめ きとう こま油  こめ コテク  コテク  こま  コート  こま  この コート  こま  この コート  こま  この コート  こま  この コート  こ	むぎ きとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいき でん物 きとう じゃがいき	644	25.2	23.1	2.2	0
(4e) (JI)	変えりごとはん 要えりごと 大きな	4-9. 4-9. 4-9. 4-9.	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野薬の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野婆 野菜とウインナーのスープ常	中観	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいげ わかめ <b>ぶた肉</b> かめ <b>ぶた肉</b> かか <b>ぶた肉</b> かか <b>ぶた肉</b> かか <b>がい ぶた肉 がい ぶた肉</b>	こまつな トマト キャベプ しとうが もやし ほうれん草 しとうが ごぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しとうが たたじん しとうが たしいたじん	もやしにら にんじん たまわず にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベブ パセリ にんじん こまつな	サラグ油  こめ  ごま油  こす  さとう  こま油  こお  サラグ油  ことが  サラグ油  こめ  これ  こが  カラグ油  こめ  こが  カラグ油	むぎ さとう でん物 ひぎ こんにゃく じゃがいも でん物 さとう じゅがいも	644	25.2	23.1	2.2	0
(身)	対力のではない。 変入りではない。 変入りではない。 変入りではない。 変入りではない。 来物 パン	4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ業 セルフ中華丼	中肌	たまご <b>あそ</b> ぶた肉 わかめ	こまつな トマト キャベツ しようが もやし ほうれん草 しようが こぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しようが またしたうが またしたうが またしたうが	もやしにら  にんじん たまわぎ  にんじん たかした かんこん きゅうり  カリフラワー キャベフ ・パセリ  キャベフ ・にんじん	サラグ油  こめ こま油 こま  こめ きとう こま油  こめ コテク  コテク  こま  コート  こま  この コート  こま  この コート  こま  この コート  こま  この コート  こ	むぎ きとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいき でん物 きとう じゃがいき	644	25.2	23.1	2.2	0
(4e) (JI)	変えりごとはん 要えりごと 大きな	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ業 セルフ中華丼	中観	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいげ わかめ <b>ぶた肉</b> かめ <b>ぶた肉</b> かか <b>ぶた肉</b> かか <b>ぶた肉</b> かか <b>がい ぶた肉 がい ぶた肉</b>	こまつな トマト キャベプ しとうが もやし ほうれん草 しとうが ごぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しとうが たたじん しとうが たしいたじん	もやしにら にんじん たまわず にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベブ パセリ にんじん こまつな	サラグ油  こめ  ごま油  こす  さとう  こま油  こお  サラグ油  ことが  サラグ油  こめ  これ  こが  カラグ油  こめ  こが  カラグ油	むぎ きとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいき でん物 きとう じゃがいき	644	25.2	23.1	2.2	0
(金)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さつばりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンバ井 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華井 韓国風みそ汁	中肌のりかつおぶし 中肌 とうる 牛乳 こうや豆腐 じゃこ 曲あげ 中肌 ウインナー 中肌 とうる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまご <b>多そ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいず わかめ <b>多そ</b> 卵 <b>ぶた肉</b> なた肉 とり肉 たいず わかめ <b>多そ</b> あじ	こまつな トマト キャベツ しょうが もやし ほうれん草 しょうが をやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しょうが たまおき しいたけ もやし しょうが	もやし にら にんじん 本来わぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャペツ パセリ にんじん たんじん れんこん きゅうり	サラダ油  こめ  ごま油  こま油  さとう  こま油  こめ  サラダ油  この  この  この  この  この  この  この  この  この  こ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいる でん物 さとう じゃがいる	644 657 644	25.2 24.4 20.6	23.1 17.5 30.1	2.2	0
(全) (月) (水)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みモ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ電 セルフ中華丼 韓国風みモ汁	中肌のりかつおぶし 中肌 とうる 中乳 こうや豆腐 じゃこ 油あげ 中肌 ウインナー セカム かつおぶし わかわおぶし	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいず わかめ <b>みそ</b> 卵	こまつな トマト キャベプ しようが もやし ほうれん草 しようが きやし プロッコリー ホールコーン にんじん しようが <b>たきかぎ</b> しょうが たっしたじん しようが たっしたした しょうが たっしたした しょうが もやし しょうが もっと した した した した した した した した した した した した した	もやしにら にんじん 未来ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベツ にんじん こまつな ねぎ ほろれん草 キャベツ	サラグ油  こめ  ごま  こめ  さとう  こめ  サラグ油  ととう  こも  こめ  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいち でん物 さとう じゃがいち むぎ さとう ごま油	644	25.2	23.1	2.2	0
(全) (月) (水)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さつばりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンバ井 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華井 韓国風みそ汁	中肌のりかつおぶし 中肌 とうる 牛乳 こうや豆腐 じゃこ 曲あげ 中肌 ウインナー 中肌 とうる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまご <b>多そ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいず わかめ <b>多そ</b> 卵 <b>ぶた肉</b> なた肉 とり肉 たいず わかめ <b>多そ</b> あじ	こまつな トマト キャペツ しようが もやし ほうれん草 しようが こぼう もやし パンタ ボールコーン にんじん しようが たまねぎ しいたけ もやし しようが もやし しようが しないたけ もやし にんじん	もやし にら にんじん 本来わぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャペツ パセリ にんじん たんじん れんこん きゅうり	サラダ油  こめ  ごま油  こま油  さとう  こま油  こめ  サラダ油  この  この  この  この  この  この  この  この  この  こ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいる でん物 さとう じゃがいる	644 657 644	25.2 24.4 20.6	23.1 17.5 30.1	2.2	0
(全) (月) (水)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 精園風みそ汁	中肌のりかつおぶし 中肌 とうる 牛乳 こうや豆腐 じゃこ 曲あげ 中肌 ウインナー 中肌 とうる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまご <b>多そ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいず わかめ <b>多そ</b> 卵 <b>ぶた肉</b> なた肉 とり肉 たいず わかめ <b>多そ</b> あじ	こまつな トマト キャベプ しようが もやし ほうれん草 しようが きやし プロッコリー ホールコーン にんじん しようが <b>たきかぎ</b> しょうが たっしたじん しようが たっしたした しょうが たっしたした しょうが もやし しょうが もっと した した した した した した した した した した した した した	もやしにら にんじん 未来ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベツ にんじん こまつな ねぎ ほろれん草 キャベツ	サラグ油  こめ  ごま  こめ  さとう  こめ  サラグ油  ととう  こも  こめ  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいち でん物 さとう じゃがいち むぎ さとう ごま油	644 657 644	25.2 24.4 20.6	23.1 17.5 30.1	2.2	0
(全) (月) (水)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみモ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みモ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ電 セルフ中華丼 韓国風みモ汁	中肌のりかつおぶし 中肌 とうる 牛乳 こうや豆腐 じゃこ 曲あげ 中肌 ウインナー 中肌 とうる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまご <b>多そ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいず わかめ <b>多そ</b> 卵 <b>ぶた肉</b> なた肉 とり肉 たいず わかめ <b>多そ</b> あじ	こまつな トマト キャペツ しようが もやし ほうれん草 しようが こぼう もやし パンタ ボールコーン にんじん しようが たまねぎ しいたけ もやし しようが もやし しようが しないたけ もやし にんじん	もやしにら にんじん 未来ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベツ にんじん こまつな ねぎ ほろれん草 キャベツ	サラグ油  こめ  ごま  こめ  さとう  こめ  サラグ油  ととう  こも  こめ  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エル  エ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいち でん物 さとう じゃがいち むぎ さとう ごま油	644 657 644	25.2 24.4 20.6	23.1 17.5 30.1	2.2	0
(4e) (J) (J) (J) (J)	はん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 精園風みそ汁	中観	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ  とり肉 だいづけ わかめ  多そ かいか とうよ <b>みそ</b> あじか とうよ <b>みそ</b> あじたち	こまつな トマト キャベプ しょうが もやし にうれん草 しょうが こぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん しょうが を奪む者 しょうが もやし しょうが ただし しょうが ただし しょうが ただし しょうが ただし しょうが ただし しょうが ただし しょうが ただし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし しょうが もやし もっと もっと もっと もっと もっと もっと もっと もっと もっと もっと	もやし にら にんじん 大変わぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャペツ にんじん こまつな ねぎ ほうしん こまつな れぎ ほうしん こまつな れぎ にんじん こここな にんじん こここな にんじん こここな こここな こここな こここな こここな こここな こここな こ	サラグ油 こま油 ごま こめ さとう こま油 こめ こま油 ことが カラグ油 こめ これ カラグ油 こめ こめ こと カラグ コ こめ こと カラグ コ こと カラグ コ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく <b>じゃがいき</b> むき さとう こま油 むぎ こんにゃく	644 657 644 6115	25.2 24.4 20.6 23.6	23.1 17.5 30.1 19	2.2 2.6 2.5 2.5	0
(4e) (J) (J) (J) (J)	はん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆臓の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 韓国風みそ汁 あじの紀州づけ おひたし 五目きんぴら 好き様い克服メニュー(野菜) セルフぶたパラねぎ塩丼	年間のりかつおぶし 年間 とうふ 中間 とうふ 中間 とうふ 上でき 油あげ 年間 とったナー 中間 とっまかげ 中間 とっまかげ ・でいっまがし オカかめ ・でいっまあげ ・でいっまあげ	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ みそ 卵 <b>ぶた肉</b> かめる みそ あじ <b>ぶた肉</b>	こまつな トマト キャベツ しようが もやし ほうれん草 しようが をもし ブロッコリー ホールコーン にんじん しょうが たをもも しいたけ もやし しようが たやし しようが たやし しようが たがし しょうが たいとう たいとう たいとう たいと たいとう たいと たいと たいと たいと たいと たいと たいと たいと たいと たいと	もやしにら にんじん 本来わぎ にんじん れたこん きゅうり カリフラワー キャベツ にんじん こまつな ねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう しようが にんじん	サラグ油  こめ  ごま  こめ  ささか  さきか  さらか  こめ  こか  こか  こか  こか  こか  こか  こか  こか  こ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいる でん物 さとう こま油 むぎ こんにゃく むぎ	644 657 644	25.2 24.4 20.6	23.1 17.5 30.1	2.2	
(4e) (J) (J) (J) (J)	はん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん を表わてはん	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 精園園みそ汁 あじの紀州づけ おひたし 五目さんびら 好き継い克服メニュー(野菜) セルフぶたパラねぎ塩井 フォー	中肌	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ みそ 卵 <b>ぶた肉</b> かめる みそ あじ <b>ぶた肉</b>	こまつな トマト キャペプ しようが もやし ほうれん草 しようが もやし にろか たいたじん にいたけ もやし したが たやし したが たやし しただん だいこん ねぎ にんにく たまねぎ	もやしにら にんじん 未来ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベツ にんじん こまつな ねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう	サラダ油  こめ  ごま  こめ  さら  さき油  こめ  さら  こき油  こめ  サラダ油  こめ  サラダ油  こめ  ナラダ油  こめ  カサラダ油	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいる でん物 さとう こま油 むぎ こんにゃく むぎ	644 657 644 6115	25.2 24.4 20.6 23.6	23.1 17.5 30.1 19	2.2 2.6 2.5 2.5	0
(4e) (J) (J) (J) (J)	はん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん を表わりてはん	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆臓の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 韓国風みそ汁 あじの紀州づけ おひたし 五目きんぴら 好き様い克服メニュー(野菜) セルフぶたパラねぎ塩丼	中報 のり かつおぶし 中報 とうふ 牛乳 こしゃこ 油あげ 中報 とうふ かつおぶし かつおぶし わかわおぶし わかめ やれ とうふ かつおぶし	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ とり肉 だいかめ みそ 即 <b>おた肉</b> いかと ら ふ みそ あ に <b>あた肉</b>	こまつな トマト キャベツ しようが もやし ほうれん草 しようが こぼう もやし パールコーン にんじん たいこと たいたけ たいこん れど たいこん れど たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん	もやしにら にんじん 未幸わぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベジ パセリ キャベジ にんじん こまっ にしたし こまっ にんじん こまっ にんじん こまっ にんじん テンゲン 薬	サラグ油  こ お	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいき でん物 さとう じゃがいき むぎ さとう ごま油 むぎ ごよ こんにゃく	644 657 644 6115	25.2 24.4 20.6 23.6	23.1 17.5 30.1 19	2.2 2.6 2.5 2.5	0
(4e) (J) (J) (J) (J)	はん を表わてはん の を表わてはん	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 精園園みそ汁 あじの紀州づけ おひたし 五目さんびら 好き継い克服メニュー(野菜) セルフぶたパラねぎ塩井 フォー	年間のりかつおぶし 年間 とうふ 中間 とうふ 中間 とうふ 上でき 油あげ 年間 とったナー 中間 とっまかげ 中間 とっまかげ ・でいっまがし オカかめ ・でいっまあげ ・でいっまあげ	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ とり肉 だいず わかめ みそ 卵 <b>ぶた肉</b> かめる みそ あじ <b>ぶた肉</b>	こまつな トマト キャペプ しようが もやし ほうれん草 しようが もやし にろか たいたじん にいたけ もやし したが たやし したが たやし しただん だいこん ねぎ にんにく たまねぎ	もやしにら にんじん 未来ねぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベツ にんじん こまつな ねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう	サラグ油  こめ  ごま  こめ  ささか  さきか  さらか  こめ  こか  こか  こか  こか  こか  こか  こか  こか  こ	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいる でん物 さとう こま油 むぎ こんにゃく むぎ	644 657 644 6115	25.2 24.4 20.6 23.6	23.1 17.5 30.1 19	2.2 2.6 2.5 2.5	0
(x) (y) (x) (x)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 精園園みそ汁 あじの紀州づけ おひたし 五目き様い克服メニュー(野菜) セルフぶたパラねぎ塩井 フォー 豆乳パンナコッタ	中報 のり かつおぶし 中報 とうふ 牛乳 こしゃこ 油あげ 中報 とうふ かつおぶし かつおぶし わかわおぶし わかめ やれ とうふ かつおぶし	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ とり肉 だいかめ みそ 即 <b>おた肉</b> いかと ら ふ みそ あ に <b>あた肉</b>	こまつな トマト キャベツ しようが もやし ほうれん草 しようが こぼう もやし パールコーン にんじん たいこと たいたけ たいこん れど たいこん れど たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん たいこん	もやしにら にんじん 未幸わぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベジ パセリ キャベジ にんじん こまっ にしたし こまっ にんじん こまっ にんじん こまっ にんじん テンゲン 薬	サラグ油  こ お	むぎ さとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいき でん物 さとう じゃがいき むぎ さとう ごま油 むぎ ごよ こんにゃく	644 657 644 6115	25.2 24.4 20.6 23.6 25.9	23.1 17.5 30.1 19	2.2 2.6 2.5 2.5 2.3	
(4e) (J) (J) (J) (J)	はん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-R 4-R 4-R 4-R 4-R 4-R 4-R	マナー献立 ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ にら押トマトみそ汁 セルフビビンパ丼 豆腐の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛いため 野菜の中華あえ みそ汁 キャラメルあげパン ブレーンオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 セルフ中華丼 精園園みそ汁 あじの紀州づけ おひたし 五目さんびら 好き継い克服メニュー(野菜) セルフぶたパラねぎ塩井 フォー	中肌	たまご <b>みそ</b> ぶた肉 わかめ とり肉 だいがようる かか。 お <b>みた肉</b> いか。 とうな あ <b>そた肉</b> ぶた肉	こまつな トマト キャベプ しようが もやし にうれん草 しとうが こぼう もやし ブロッコリー ホールコーン にんじん たいこん たいこん おぎ にんじた たまねぎ にち たまねぎ	もやしにら にんじん たまわぎ にんじん れんこん きゅうり カリフラワー キャベフ バセリ キャベフ にんじん こまっな おぎ ほうれん草 キャベフ こぼう しようが にんじん もやし チンゲン菜 もやし	サラグ油  こ お	むぎ きとう でん物 むぎ こんにゃく じゃがいき でん物 さとう じゃがいき むぎ さとう 二ま こんにゃく むぎ でんめ	644 657 644 6115	25.2 24.4 20.6 23.6	23.1 17.5 30.1 19	2.2 2.6 2.5 2.5	0

<sup>○</sup> 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。



	<b>三字ル学</b> 一	EARS LOW	しばり	e har h
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	650	21.1~	14.4~ 21.6	2