よていこんだてひょう

宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料 熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	栄養素 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	ごはん	○	とりにくのごまみそやき いそあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく のり みそ	にんじん ほうれんそう きゃべつ だいこん	658	23.3	20.1	2.6
2	金	あげパン（ココア）	○	じゃがいものそぼろに ゆでやさい てづくりドレッシング	コッペパン サラダあぶら さとう グラニューとう はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ココア	にんじん もやし きゃべつ	644	24.3	16.6	2.5
5	月	ごはん	○	とりにくとやさいのケチャップあえ はるさめちゅうかスープ まんてんだいず	こめ むぎ でんぷんこ サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご まんてんだいず	にんじん たまねぎ ピーマン レモン きゃべつ こまつな	597	27.9	12.2	1.4
6	火	ごはん	○	あげにらまんじゅう だいずもやしのキムチあえ とうふのちゅうかスープ	こめ むぎ てんぐニラまんじゅう サラダあぶら でんぷんこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ	もやし にら ねぎ	586	23.2	15.4	2.2
7	水	ごはん	○	とりにくのみそマヨやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのにもの	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら こんにゃく サラダあぶら ざらめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ しおこんぶ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん きゅうり きゃべつ レモン パセリ	617	31.3	15.5	2.4
8	木	ごはん	○	じゃこかつ チョレギふうサラダ わかめとふのみそしる	こめ むぎ さらだあぶら ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう じゃこかつ わかめ ぶたにく とうふ かいそう みそ のり	にんじん こまつな キャベツ にんにく もやし ねぎ	603	17.7	14.7	2.5
9	金	シュガートースト	○	ポークビーンズ かいそうサラダ カムカムレモンゼリー	しょくぱん マーガリン サラダあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう カムカムゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうサラダ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし トマト	739	26.4	25.7	3.1
12	月	ごはん	○	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず バター ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー しょうが	668	24.1	20.1	2.4
13	火	ごはん	○	メンチカツ かいそうサラダ てづくりドレッシング とんじる	こめ むぎ サラダあぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう メンチカツ かいそうサラダ ぶたにく みそ とうふ	にんじん きゃべつ とうもろこし だいこん ごぼう	665	26.6	18.6	2.7
14	水	ごはん	○	ハンバーグ（ケチャップ） ゆでやさい てづくりドレッシング ミネストローネ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいず	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー とうもろこし セロリ トマト	641	22.9	15.9	1.4
15	木	ごはん	○	モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる	こめ むぎ でんぷんこ マヨネーズ サラダあぶら すりごま さとう けんみんのひざゼリー	ぎゅうにゅう モロ みそ	たまねぎ にんじん もやし にら かんぴょう しょうが	620	24.7	13.5	2.4
16	金	スパゲティ	○	だいずミートいりにくみそソース ナムル	スパゲティ さらだあぶら さとう ごまあぶら でんぷんこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが こまつな きゃべつ もやし	639	31.2	18.2	2.5
19	月	きむたくごはん	○	やさいとわかめのとうにゅうよせ ゆでやさい てづくりドレッシング チンゲンサイとたまごのスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま サラダあぶら でんぷんこ やさいとわかめのとうにゅうよせ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし とうもろこし チンゲンサイ たくあん	616	26.2	19.1	5.0
20	火	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	こめ むぎ でんぷんこ	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 ほうれんそう きゃべつ こまつな しょうが	621	28.5	19.7	1.8
21	水	ごはん	○	コロッケ こんにゃくサラダ てづくりドレッシング にくだんごスープ	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール かいそうサラダ コロッケ	にんじん きゃべつ こまつな とうもろこし	621	17.5	16.6	2.3
22	木	ごはん	○	しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう カレイ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ ねぎ	593	25.9	13.5	2.2
23	金	こめこパン	○	とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ	こめこパン でんぷんこ サラダあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし パセリ レモン しょうが	572	27.4	21.3	2.2
26	月	ごはん	○	セルフこうやどうふ さばのみそに いそべあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ さば のり	にんじん しいたけ ごぼう こまつな きゃべつ	637	24.9	19.5	1.9
27	火	ごはん	○	セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ オレンジゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷんこ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ とうふ	にんじん にんにく ほうれんそう もやし ねぎ	647	25.1	20.5	2.3
28	水	ごはん	○	ハヤシライス ゆでやさい てづくりドレッシング バナナ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー バナナ	683	23.1	18.2	1.6
29	木	ごはん	○	シュウマイ ナムル なつのにくじゃが	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも しらたき サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう にんにく	655	22.6	18.5	2.1
30	金	あげパン（きなこ）	○	ゆでやさい てづくりドレッシング ミートボールとやさいのカレーに	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ミートボール きなこ	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	667	23.9	22.7	2.3

歯と口の健康週間

けんみんのひ メニュー

★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26g　脂質18.10g　食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★**赤字**は地産の食材です。

6月5日（月）～9日（金） 歯と口の健康週間

6月１５日（木）　栃木県民の日メニュー

おたのしみに！

給食実施回数　22回
米飯実施給食　17回
米粉パン使用回数　1回
県産小麦使用回数　3回
地域学校園共通献立回数１４回