



# 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		主な材料			栄養素			
		主食	牛乳 副食	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	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん	ハヤシライス ゆでやさい てづくりドレッシング ウエハース	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ウエハース	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー パセリ マッシュルーム トマト	669	22.3	19.5	2.0
4	火	ごはん	じゃこかつ チオレギふうサラダ かんこくふうみしる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶ ら すりごま りんごゼリー	ぎゅうにゅう じゃこかつ ぶたにく とうふ みそ のり きわかめ	にんじん ほうれんそう きゃべつ もやし ねぎ にんにく	639	17.7	15.1	2.4
5	水	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 でんぶんに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ しょうが	630	28.2	19.7	1.9
6	木	ビビンバどん	とうふいりちゅうかスープ ミニオレンジゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶんに ミニオレンジデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ	にんじん ほうれんそう だいずもやし ねぎ にんにく	619	26.2	18.1	2.3
7	金	シュガートースト	ポークビーンズ かいそうサラダ	こめ むぎ マーガリン さとう ごま あぶら サラダあぶら <b>じゃがいも</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうサラダ	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし トマト	706	26.2	25.6	3.1
10	月	ごはん	チキンカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	<b>にんじん たまねぎ</b> アスパラガス もやし とうもろこし にんにく	630	19.3	17.7	2.4
11	火	ごはん	とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ サラダあぶら こんにやく マヨネーズ ざらめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ こなチーズ チーズ ひじき しおこんぶ さつまあげ	<b>にんじん きゅうり</b> きゃべつ パセリ レモン	674	35.1	20.2	2.5
12	水	ごはん	～トマトきゅうりしよく～ しろみぎかなのさんみやき ごまあえ にらたまごトマトみそしる	こめ むぎ ごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう カレイ たまご みそ	<b>トマト(ひらいしん)</b> <b>にんじん たまねぎ</b> ねぎ こまつな きゃべつ にら	551	25.3	11.5	2.0
13	木	あげパン	じゃがいものそぼろに こんにやくサラダ てづくりドレッシング	コッペパン サラダあぶら さとう <b>じゃがいも</b> ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく ミルクココア かいそうサラダ	<b>にんじん</b> きゃべつ とうもろこし	709	24.3	24.0	2.6
14	金	ごはん	～けんみんのひメニュー～ モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる けんみんのひゼリー	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶんに マヨネーズ けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう モロ みそ	<b>にんじん たまねぎ</b> もやし にら かんひょう しょうが	627	25.0	13.5	2.6
17	月	ごはん	～トマトきゅうりしよく～ かんじゅくトマトとなつやさいチキン ようふうたまごスープ	こめ むぎ でんぶんに サラダあぶら <b>じゃがいも</b>	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ	<b>トマト(ひらいしん)</b> <b>たまねぎ にんじん</b> <b>ズッキーニ</b> しめじ とうもろこし セロリー	677	29.3	21.3	2.1
18	火	ごはん	はるまき だいこんのナムル なつのにじゅうが	こめ むぎ サラダあぶら <b>じゃがいも</b> さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	<b>にんじん たまねぎ</b> だいこん ほうれんそう にんにく	724	20.1	26.2	1.8
19	水	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 こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ サバ みそ のり	<b>にんじん</b> しいたけ ごぼう ほうれんそう きゃべつ しょうが	711	33.0	24.8	2.1
20	木	ごはん	ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスー	こめ むぎ でんぶんに サラダあぶら さとう はるまき ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	<b>にんじん</b> きゃべつ ねぎ しいたけ ビーマン もやし	577	22.8	13.6	1.8
21	金	スパゲティ	だいずミートいりにくみソース ナムル	スパゲティ サラダあぶら さとう ご ま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート	<b>にんじん たまねぎ</b> しいたけ たけのこ きゃべつ もやし にんにく	637	31.1	18.2	2.4
24	月	ごはん	だいずミートいりキーマーカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	こめ むぎ はるまき サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート バター ヨーグルト	<b>にんじん たまねぎ</b> セロリ トマト きゃべつ もやし にんにく しょうが	664	22.7	19.2	2.9
25	火	ごはん	いわしのうめに おひたし ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いわしのうめに	<b>にんじん</b> ほうれんそう きゃべつ だいこん ごぼう しょうが うめ	584	25.4	14.6	2.2
26	水	ごはん	セルフとりそぼろどん かむかむとんじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ くわかめ	<b>にんじん たまねぎ</b> しいたけ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	657	34.2	17.7	2.3
27	木	ごはん	あげにまんじゅう ナムル ワンダンスープ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶ ら ごま ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく うましおねぎまんじゅう	<b>にんじん</b> もやし きゃべつ こまつな ねぎ	598	21.9	13.2	2.4
28	金	コッペパン	セルフやきそばサンド やさいスープ	コッペパン ちゅうかめん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく あおのり	<b>にんじん たまねぎ</b> きゃべつ こまつな もやし	651	28.0	15.8	2.8

★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3日(月)～7日(金) 歯と口の健康週間

6月14日(金) 栃木県民の日メニュー

6月12日・17日 トマト給食

給食実施回数	20回
米飯実施給食	16回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	3回
地域学校園共通献立回数	15回