



# 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	
2	月	ビビンパどん	○	とうふのちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりこく たまご わか め とうふ	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく	598	26.4	17.9	2.2
3	火	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 さばのみそ に こおりどうふ あぶらあげ のり	ごぼう ほうれんそう しいたけ きゃべつ にんじん	698	27.2	26.0	2.0
4	水	ごはん	○	ハヤシライス ゆでやさい ウエハース	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ウエハース パター	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ パセリ マッシュルーム とうもろこし トマト	673	22.0	19.5	2.2
5	木	ごはん	○	スタミナやき ちんげんさいとうふのかきたまスープ ミニフィッシュ	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 とうふ こんにやく ミニフィッシュ	たまねぎ ピーマン チンゲンさい しいたけ しょうが にんにく にんじん	645	29.9	20.1	1.9
6	金	シュガートースト	○	ボークビーンズ かいそうサラダ	こめ むぎ サラダあぶら さとう しょうぼん マーガリン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうサラダ チーズ	たまねぎ きゃべつ とうもろこし トマト にんじん	648	24.2	25.7	2.9
9	月	ごはん	○	じゃこカツ チロレギふうサラダ かんこくふうみそしる レモンゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ じゃこカツ くわかめ みそ	ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし ねぎ にんにく	649	18.2	15.1	2.4
10	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン やさいのんにくしょうゆあえ たまごわかめのスープ グミ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん こ ごま ごまあぶら グミ	ぎゅうにゅう とりこく わかめ たまご	たまねぎ ねぎ きゃべつ もやし しょうが にんにく にんじん	690	21.8	22.0	2.0
11	水	ごはん	○	～にがてこくメニュー～ ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスー	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら さとう はるさめ でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし きゃべつ ねぎ しいたけ ピーマン にんじん	577	22.8	13.6	1.8
12	木	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 でんぶんこ マヨネーズ サラダあぶら ごま さとう けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう モロ みそ	たまねぎ もやし にら かんびょう しょうが にんじん	665	24.4	18.4	2.3
13	金	あげパン	○	じゃがいものそぼろに ゆでやさい	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 とりこく	もやし きゃべつ にんじん	606	22.0	20.1	2.2
16	月	ごはん	○	セルフぶたバラねぎしおどん フォー	こめ むぎ でんぶんこ ごまあぶら ビーフ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが もやし にら レモン チンゲンサイ にんじん	616	24.0	16.9	1.9
17	火	ごはん	○	しろみさかなのチーズフライ ポイルキャベツ くわかめきんぴら	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら パンこ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう パサ たまご ぶたにく さつまあげ こなチーズ くわかめ	にんじん きゃべつ	655	27.2	19.5	1.7
18	水	ごはん	○	シューマイ だいごんのナムル なつのにくじゃが	こめ むぎ サラダあぶら さとう しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく	たまねぎ きゅうり だいごん にんじん	640	22.5	15.9	1.9
19	木	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 サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこく だいずミート ヨーグルト かいそうサラダ パター	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく しょうが トマト きゃべつ とうもろこし にんじん	666	27.7	18.1	3.0
20	金	コッペパン	○	～みゅっころんち～ セルフいもいりやきそばサンド トマトたまごのスープ	コッペパン ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご とりこく パター あおりのり	トマト たまねぎ きゃべつ にんにく にんじん	640	28.8	18.5	3.2
23	月	ごはん	○	いかメンチ なっとうあえ とんじる	こめ むぎ こんにやく サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いかメンチ ぶたにく なっとう とうふ みそ	こまつな きゃべつ だいごん ごぼう にんじん	636	25.8	15.7	2.3
24	火	ごはん	○	とりこくのみそつけやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこく さつまあげ だいず あぶらあげ みそ ひじき しおこんぶ	きゅうり きゃべつ しょうが にんじん	675	23.5	22.3	2.2
25	水	きむたくごはん	○	あつやきたまご おひたし こまつなとうふのスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこく とうふ たまごやき わかめ	たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな しいたけ たくあん キムチ にんじん	639	26.6	24.4	2.9
26	木	ごはん	○	あげニラまんじゅう だいずもやしのキムチあえ にらたまごトマトみそしる	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう うましおねぎまんじゅう たまねぎ みそ	トマト たまねぎ にら もやし だいずもやし	598	22.0	15.8	2.1
27	金	スパゲティ	○	だいずミートいりにくみソース ナムル オレンジゼリー	スパゲティ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら オレンジゼリー でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりこく だいずミート みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ きゃべつ もやし にんにく にんじん	635	31.8	15.5	2.5
30	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり	たまねぎ こまつな きゃべつ しょうが にんじん	632	27.9	19.7	1.9

★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4日(水)～10日(火) 歯と口の健康週間  
6月11日 苦手克服メニュー(野菜)  
6月12日 栃木県の日メニュー  
6月20日 富っころんち

給食実施回数 21回  
米飯実施給食 17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