給食予定献立表 6月

宇都宮市立平石北小学校

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) ししつ(g)	おもなざいりょう 血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とうふハンバーグ ゆでやさい　みそしる	604 17.3 14.3	豆腐 花かつお	牛乳 わかめ	大根 もやし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ
4（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　さばのみそに おひたし　ひじきとたまごのスープ　はをくちのけんこうしゅうかん	645 25.3 22.6	牛乳 花かつお とうふ	さば ひじき にわとり卵	キャベツ にんじん	もやし	こめ 片栗粉	むぎ
5（水）	パン　ぎゅうにゅう　タンドリーチキン　ジャム アスパラとベーコンのソテー　フルーツポンチ	489 27.1 16.2	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ベーコン	にんにく アスパラ みかん パイン	しょうが ホールコーン 桃	パン ブルーベリー	マーガリン
6（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いかのみそやき ごまあえ　みそしる　グミ	568 28.4 13.7	牛乳 みそ わかめ	紫いか とうふ 花かつお	もやし にんじん	にら たまねぎ	ごま こめ	さとう むぎ
7（金）	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ちゅうかあえ まんてんだいず	546 20.4 14.8	牛乳 まんてん豆	ぶた肉	にら にんじん きゅうり	キャベツ もやし	こめ サラダ油	むぎ さとう
10（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　からしあえ しろみざかなのさいきょうやき　けんちんじる	557 26.2 12.2	牛乳 みそ	タラ 花かつお	ほうれんそう にんじん だいこん	もやし ごぼう	こめ ごま サラダ油	むぎ さといも
11（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう マーボーやさいいため　はるまき　ミニトマト	639 19.4 21.7	牛乳 ぶた肉 みそ	はるまき	キャベツ にんじん しょうが トマト	たけのこ にんにく たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ
12（水）	ナン　キーマカレー　ぎゅうにゅう　ゆでやさい ヨーグルト	636 30.4 23	ぶたにく 牛乳	ヨーグルト	にんじん キャベツ	たまねぎ ブロッコリー	小麦粉	サラダ油
13（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いそべあえ とりにくのみそチーズやき　みそしる	600 26.8 14.3	牛乳 みそ 油揚げ わかめ	とり肉 チーズ 花かつお	ほうれんそう のり	キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ さとう
14（金）	むぎいりごはん　メキシカンライス　ぎゅうにゅう ようふうスープ　オレンジ	597 19.7 16.9	とり肉 牛乳	バター ベーコン	たまねぎ ホールコーン オレンジ	にんじん マッシュルーム	こめ じゃがいも	むぎ でん粉
17（月）	スパゲティー　にくみそソース　ぎゅうにゅう かいそうサラダ	617 29.6 20.6	ぶた肉 牛乳	みそ	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ 海草サラダ ホールコーン	オリーブオイル さとう 片栗粉	サラダ油 純ごま油 小麦粉
18（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのにつけ　まろやかみそしる	612 20.8 15.3	牛乳 あぶらあげ	ぶた肉 みそ 花かつお	にんじん だいこん	たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ しらたき さとう
19（水）	バンズパン　ぎゅうにゅう　セルフメンチカツサンド バンサンスウ　ピーチコンポート　なかうしほく	614 19.4 20.3	牛乳	豚肉	キャベツ もやし	にんじん もも	パン さとう 純ごま油	サラダ油 はるさめ
20（木）	すめし　てまきずし　ぎゅうにゅう きゅうり　いなかじる	590 23.8 14.1	なっとう 牛乳 花かつお	チーズ とり肉 みそ	梅 ごぼう	のり にんじん	こめ さとう こんにゃく	むぎ じゃがいも サラダ油
21（金）	こめこパン　しろみざかなのマヨネーズやき やさいスープ　りんごジャム	537 27.3 19.9	牛乳 チーズ	ミナミカマス ベーコン	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム もやし	米粉パン パン粉	リンゴジャム
24（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　しおこんぶあえ アジのネギみそづけ　みそしる　ざんしょくちょうさ	668 24.3 15.6	牛乳 みそ	アジ こんぶ	しょうが キャベツ にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ	むぎ
25（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　スタミナやき とうふとこまつなのスープ　レモンタルト	565 24.5 15.4	牛乳 とうふ	ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが	たまねぎ にんにく こまつな	こめ サラダ油 ごま油 タルト	むぎ さとう 片栗粉
26（水）	はちみつパン　ぎゅうにゅう　にくだんごスープ あげじゃがいものトマトソースがらめ	637 25.1 22.1	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん にんにく	たまねぎ はくさい	パン じゃがいも はるさめ	はちみつ サラダ油
27（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう とりにくのゴマみそやき　ひじきとだいずのにもの	669 26.8 24.8	牛乳 みそ 大粒大豆	とり肉 ひじき あぶらあげ	にんじん		こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダ油
28（金）	むぎいりごはん　セルフにしょくどん　きゅうしょく いものこじる デザート（ヨーグルト・プリン・ゼリー）	676 25.4 21.6	とり肉 ヨーグルト 枝豆	牛乳 にわとり卵 花かつお	キャベツ ねぎ	こまつな	こめ さといも	むぎ さとう

※　牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数２１回，米飯給食１５回，米粉パン１回，県産小麦使用0回

【6月の地産地消】きゅうり　ミニトマト　たまねぎ　アスパラ
だいず　じゃがいも　ピーマン

☆ 6月の平均値

エネルギー620kcal　たんぱく質24.6g　脂質18.0g　塩分2.1g

☆ 小学生１人あたりの給食摂取基準

給食予定献立表 6月

宇都宮市立平石北小学校

日付	こんだてめい	ｶﾛﾘｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g) ししつ(g)	おもなざいりょう		
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる

エネルギー640kcal　たんぱく質24.0g　脂質19.6g　塩分2.0g