



給食予定献立表



宇都宮市立平石北小学校

日 付	こ ん だ て め い	加計(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) ｼｰﾌ	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	
1 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス やさいスープ すだちゼリー	635 19.6 24.3%	ぶた肉	牛乳	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ さとう
2 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフとりそばうどん みそしる	631 29.9 26.9%	牛乳	とり肉 わかめ 花かつお	たまねぎ えだまめ	にんじん だいこん	こめ サラダ油	むぎ さとう
3 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツのソテー	590 24.7 26.9%	牛乳	大豆 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん 枝豆 ブロッコリー	小麦粉	サラダ油
4 (木)	なめし ぎゅうにゅう さんまのうめに ぐたくさんみそしる かしわもち	570 21 26.8%	牛乳	さんま 花かつお	たまねぎ こまつな	キャベツ えのきだけ	こめ マーガリン	むぎ もち
5 (金)	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう わかめスープ いちごゼリー	642 27.1 25.2%	ぶた肉 牛乳	チーズ わかめ	にんじん にんにく トマト ねぎ	たまねぎ しょうが いちご	小麦粉 ごま マーガリン	オリーブ油 サラダ油 はるさめ さとう
8 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきにくいため みそしる	576 26.1 22.1%	牛乳	ぶた肉 花かつお	ニンニク たまねぎ にんじん きぬさや	しょうが もやし ニラ キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
9 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフごもく ぎょうざスープ アセロラゼリー	654 19.7 22.7%	あぶらあげ 牛乳	とり肉 ぎょうざ	たけのこ かんぴょう さやいんげん はくさい	にんじん ごぼう ほうれんそう アセロラ	こめ さとう	むぎ サラダ油
10 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ いちごジャム	602 28.4 28.6%	牛乳	とり肉	ピーマン たまねぎ もやし かぶ菜	にんじん キャベツ かぶ いちご	小麦粉 片栗粉	さとう サラダ油
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー まろやかみそしる バイン	681 23 26.4%	ぶた肉 牛乳 みそ 花かつお	チーズ あぶらあげ 調整豆乳	たまねぎ にんにく ごぼう バイン	にんじん だいこん ねぎ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん ちゅうかスープ	537 20.3 22.3%	ぶた肉 わかめ	牛乳	しょうが たまねぎ ピーマン 枝豆	キャベツ にんじん たけのこ こまつな	こめ さとう 純正ごま油	サラダ油 片栗粉
15 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロたつたあげ やさいのカレーソテー はるさめスープ いちごミルクプリン	692 25.1 26.7%	牛乳	モロ	キャベツ はくさい ねぎ いちご	にんじん いちご	小麦粉 サラダ油 さとう むぎ	こめ はるさめ
16 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ わふうきのソース けんちんじる ぶどうグミ	631 21.6 23.2%	牛乳	豚肉 花かつお	だいこん にんじん こまつな	えのきだけ ごぼう ぶどう	こめ さとう さといも	むぎ サラダ油 さとう
17 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ごもくやきそば フルーツポンチ	560 21.3 25.2%	牛乳	ぶた肉	キャベツ にんじん バイン	もやし みかん	小麦粉 サラダ油	中華めん さとう
18 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき にらとはるさめのいたためもの みそしる	687 22.5 32.5%	牛乳 ぶた肉 花かつお	はるまき あぶらあげ みそ	にら ねぎ	にんじん はくさい	サラダ油 さとう むぎ	はるさめ こめ
19 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ワンタンスープ チーズ	594 22.6 25.4%	牛乳	ぶた肉 チーズ	にら もやし にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ	こめ サラダ油	むぎ ワンタン
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそチーズやき こまつなのびたし よしのじる	557 24.9 23.2%	牛乳 みそ あぶらあげ 花かつお	メルルーサ チーズ じゃこ	こまつな だいこん	にんじん	こめ 片栗粉	むぎ
23 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう みそしる ぶどうゼリー	694 27.1 21.6%	牛乳	とり肉 あぶらあげ 花かつお	ごぼう にんじん ぶどう	むき枝豆 たまねぎ	こめ 片栗粉 さとう	むぎ さとう
24 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト にくだんごスープ	732 23.5 27.8%	牛乳	ヨーグルト 豚肉	みかん りんご たまねぎ	バイン にんじん	パン サラダ油 ナタデココ	マーガリン さとう
25 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ	613 24 30.5%	牛乳	ぶた肉 とうふ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	こめ 純ごま油 ごま	むぎ さとう 片栗粉
26 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー やさいスープ ジャム	505 28.6 28.8%	牛乳	とり肉 ヨーグルト	ブルーベリー しょうが とうもろこし たまねぎ	にんにく アスパラ にんじん キャベツ	こめこ	サラダ油
29 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき ポテトのチーズに みそしる さけぼっば	680 28.8 30.9%	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ さけ	ねぎ たまねぎ	パセリ	こめ ごま じゃがいも マーガリン	むぎ さとう
30 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフメキシカンライス チンゲンサイととうふのスープ とうにゅうプリン	667 25.3 27.1%	とり肉 とうふ 豆乳	紫いか 牛乳 わかめ	たまねぎ とうもろこし ピーマン	にんじん マッシュルーム チンゲン菜	こめ さとう	むぎ

※ 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22回、米飯給食16回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

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

【6月の地産地消】

たまねぎ だいず じゃがいも ピーマン