

令和3年度



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 ※きゅうにゅうは まいにち つきます	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の える		力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	わかめごはん えびしゅうまい ごますあえ じゃがいものそぼろに	634 21.6 15	牛乳 えび	ぶた肉	キャベツ グリーンピース	にんじん	こめ サラダ油 さとう じゃがいも	むぎ しらたき ごま
2 (水)	パンズパン セルフハンバーガー レタス やさしいスープ アセロラゼリー	590 25.5 20	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	レタス にんじん もやし	たまねぎ キャベツ アセロラ	小麦粉	さとう
3 (木)	アユのプレゼント むぎいりごはん アユのかんろに チョレギふうサラダ みそしる	663 30.8 21.5	牛乳 わかめ とうふ みそ	アユ あぶらあげ 花かつお のり	しょうが ねぎ キャベツ こまつな	にんじん ほうれん草	こめ 片栗粉 ごま	むぎ サラダ油
4 (金)	1~4年生 えんどう むぎいりごはん セルフおやこどん まろやかみそしる レモンタルト	705 26.8 20.4	とり肉 牛乳 みそ 花かつお	にわとり卵 あぶらあげ 豆腐	たまねぎ だけのこと キャベツ みかん	にんじん グリーンピース えのきたけ レモン	こめ さとう	むぎ
7 (月)	かみかみメニュー むぎいりごはん とりにくのからあげ ナムル みそしる まんでんだいす	701 26.6 25.9	牛乳 みそ まんでん豆	とり肉 花かつお	しょうが にんじん たまねぎ	もやし キャベツ こまつな	こめ サラダ油 じゃがいも	片栗粉 ごま
8 (火)	こうやとうふごはん いわしのごまみそに いそべあえ	590 25.1 15.8	ぶた肉 牛乳 のり	凍りとうふ いわし	にんじん ごぼう キャベツ	いんげん ほうれん草	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
9 (水)	シュガートースト ゆでやさしい ミートボールとやさしいのスープに かむかむゼリー	642 23.9 21.4	牛乳 ベーコン	ミートボール	キャベツ ブロッコリー グリーンピース	にんじん たまねぎ	パン グラニュー糖 サラダ油 ゼリー	マーガリン じゃがいも さとう
10 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのみそつけやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに 	708 27.7 26.3	牛乳 みそ ひじき さつま揚げ	ぶた肉 こんぶ 大粒大豆 あぶらあげ	しょうが きゅうり にんじん	キャベツ にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく 中さら
11 (金)	むぎいりごはん じゃこカツ やさいのちゅうかあえ みそしる	594 22.6 16.9	牛乳 あぶらあげ 花かつお	じゃこ わかめ みそ	もやし にんじん	こまつな たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ さとう
14 (月)	メキシカンライス ミニサラダ ちんげんさいととうふのかきたまスープ 	573 21.2 16.8	とり肉 牛乳 わかめ	紫いか とうふ にわとり卵	たまねぎ とうもろこし ピーマン もやし キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ バター	むぎ サラダ油
15 (火)	けんみんのひ むぎいりごはん モロのからあげ きゅうりのキムチあえ みそしる けんみんいちごゼリー 	634 23.8 17.7	牛乳 花かつお	モロ みそ	しょうが にんにく にんじん にら	きゅうり かんぴょう たまねぎ いちご	こめ 片栗粉 純ごま油 ゼリー	むぎ サラダ油 ゼリー
16 (水)	コッペパン とりにくのオニオントマトソースかけ ポテトスープ メープルジャム レモンゼリー	651 24.3 27.4	牛乳 ベーコン	とり肉	たまねぎ トマト とうもろこし	にんにく パセリ レモン	パン さとう	メープル じゃがいも
17 (木)	むぎいりごはん にくだんご はるさめとにらのいためもの どさんこじる	663 26.2 21.1	牛乳 ぶたにく わかめ	花かつお ぶた肉 みそ	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが とうもろこし にんにく	こめ はるさめ さとう バター	むぎ サラダ油 じゃがいも
18 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのさんみやき ごまあえ みそしる	610 27.2 19.2	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 わかめ 花かつお	ねぎ キャベツ	こまつな にんじん	こめ ごま	むぎ さとう
21 (月)	セルフピピンパどん とうふのちゅうかスープ オレンジ	632 24.9 21.2	牛乳 わかめ	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 オレンジ	こめ 純ごま油 ごま	むぎ さとう 片栗粉
22 (火)	むぎいりごはん はるまき かいそうサラダ たんたんはるさめスープ	614 16.8 19.6	牛乳 海草	はるまき ぶた肉	キャベツ とうもろこし はくさい にら	にんじん えのきたけ ねぎ	こめ サラダ油	むぎ はるさめ
23 (水)	こめごはん セルフブルコギサンド サマーシチュー プリン	590 26.5 23.9	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト	しょうが にら もやし キャベツ	米粉 さとう じゃがいも	ごま 純ごま油 サラダ油
24 (木)	むぎいりごはん あじのチーズフライ からしあえ のっぺいじる	680 26.1 20.8	牛乳 とうふ チーズ	あじ 花かつお	もやし キャベツ ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	こめ サラダ油 国産さといも 片栗粉	むぎ ごま こんにゃく
25 (金)	むぎいりごはん あつやきたまご ほうれんそうののりいっばいサラダ ホイコーロー	629 26.9 18.9	牛乳 にわとり卵	ぶた肉 のり	キャベツ にんじん ほうれん草	ねぎ ピーマン もやし	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう 純正ごま油
28 (月)	ごはん ぶたにくのごまみそやき さっぱりあえ にらたまスープ	594 27.1 16.2	牛乳 みそ とうふ	ぶた肉 にわとり卵	こまつな にら	キャベツ たまねぎ	こめ さとう 片栗粉	五穀 ごま
29 (火)	むぎいりごはん さけのなんぶやき きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	664 27.2 15.7	牛乳 ぶた肉	さけ	だいこん こまつな 枝豆	にんじん たまねぎ にんにく	こめ ごま しらたき さとう	むぎ じゃがいも サラダ油
30 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆでやさしい ヨーグルト	588 24.8 24.4	牛乳 ぶた肉	豚肉 ヨーグルト	にんじん キャベツ	たまねぎ アスパラ	小麦粉	サラダ油

※ 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17回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 6月の平均値

エネルギー634kcal たんぱく質25.1g 脂質19.9g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)あたりの摂取基準値

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【6月の地産地消】

きゅうり たまねぎ じゃがいも ピーマン だいこん



今月の給食目標：身の回りをきれいにしておべよう