

# 6月 給食献立予定表

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:衛生に気をつけて食事をしよう!

日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をどとのえる		力や熱のもとになる	
1 (水)	赤飯 鶏肉のから揚げ 牛乳 磯辺あえ 紅白すまし汁		創立 記念日	699 32.2 23 2.1	ささげ 牛乳 のり はんぺん	ごま塩 とり肉 とうふ かつおぶし	しょうが キャベツ こまつな	ほうれんそう にんじん	もち米 でん粉	こめ
2 (木)	シーフードピラフ 牛乳 ゆで野菜 あさりのチャウダー ミルメーク			682 24.7 18.6 2.1	えび 牛乳 脱脂粉乳 バター	いか あさり ベーコン	とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ	パセリ キャベツ にんにく グリーンピース	こめ マーガリン ごま油 こむぎ粉	むぎ サラダ油 じゃがいも
3 (金)	麦入りご飯 牛乳 セルフ豚バラネギ塩丼 フォー ヨーグルト	🍀		689 24.2 23.3 1.8	牛乳 とり肉	ぶた肉 ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモン	こめ ごま油	むぎ でん粉
6 (月)	ガーリックトースト 牛乳 ゆで野菜 ハンガリアシチュー レモンゼリー	🍀	歯と口の 衛生週間	650 22.9 22.6 2.8	牛乳	とり肉	にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう	パセリ にんじん グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも でん粉	マーガリン 油 さとう
7 (火)	キムチご飯 牛乳 野菜のにんにく醤油和え ぎょうざスープ			648 21.8 19.4 2	ぶた肉 とり肉	牛乳	しょうが キムチ はくさい もやし	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ	こめ さとう ごま	むぎ ごま油 はるさめ
8 (水)	麦入りご飯 牛乳 ししゃもフライ おひたし 生揚げの辛み炒め	🍀		677 25.8 24.8 1.4	牛乳 なまあげ	ししゃも ぶた肉	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのきたけ	こめ サラダ油 ごま油	むぎ さとう でん粉
9 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物	🍀		649 30.9 18.7 2.2	牛乳 みそ チーズ あぶらあげ	とり肉 チーズ 大豆	レモン キャベツ にんじん ひじき	パセリ きゅうり こんぶ こんにゃく	こめ さとう	むぎ サラダ油
10 (金)	セルフ二色丼 牛乳 ごまあえ わんたんスープ			715 29.6 24.7 2.4	にわとり卵 牛乳	とり肉 ぶた肉	しょうが こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ もやし	こめ 油 ごま	むぎ さとう ワンタン
13 (月)	麦入りご飯 牛乳 チキンカツ 大根の磯辺和え 豆乳仕立ての味噌汁			720 28.4 24 2.8	牛乳 にわとり卵	とり肉 チーズ ぶた肉 みそ	だいこん にんじん はくさい	こぼう ねぎ	こめ パン粉 サラダ油 ごま油 ごま	むぎ こむぎ粉 ごま油 ごま
14 (火)	チーズトースト 牛乳 ポークポトフ フルーツヨーグルト (ナタデココ入り)			662 28.7 22.9 2.3	チーズ ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ えだまめ パイン缶詰	たまねぎ みかん缶詰 もも缶詰	パン さとう	じゃがいも ナタ・デ・ココ
15 (水)	餃子めし 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 田舎汁 栃木県民ゼリー	🍀	県民の日	661 28.3 19.8 3.6	ぶた肉 とり肉 かつおぶし にわとり卵	牛乳 とうふ みそ	しょうが しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	かんびょう にら こまつな キャベツ こんにゃく	こめ サラダ油 ごま じゃがいも	むぎ さとう でん粉
16 (木)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	🍀		710 22.6 19.4 2.1	牛乳 ぶた肉	とり肉	切干大根 ごまつな しょうが	にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも サラダ油 でん粉	むぎ しらたき白 さとう
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き おひたし 味噌けんちん汁	🍀		650 30.6 19.7 2.4	牛乳 とうふ かつおぶし	さば みそ	にんにく キャベツ だいこん こまつな	ほうれんそう にんじん こぼう こんにゃく	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま油 さといも
20 (月)	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックスープ	🍀		642 24.8 14.4 2.7	牛乳 にわとり卵	とり肉 ぶた肉	もやし にんじん チンゲン菜 キャベツ	にら ねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ ごま油 こむぎ粉	むぎ トック
21 (火)	米粉揚げパン (キャラメル・きな粉・抹茶) 牛乳 オムレツ ミニトマト カレースープ	🍀	選択 給食	645 21.8 31 2.4	牛乳 ベーコン	にわとり卵 きなこ	にんじん パセリ	たまねぎ	米粉パン マカロニ 抹茶(脱脂粉乳)	サラダ油 じゃがいも キャラメル さとう
22 (水)	ターメリックライス キーマカレー 牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト			723 23.8 22.7 2.3	牛肉 バター 牛乳	ぶた肉 ヨーグルト かいそう	たまねぎ にんにく トマト とうもろこし	にんじん しょうが キャベツ	こめ マーガリン	むぎ
23 (木)	麦入りご飯 牛乳 じゃこカツ チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	🍀		641 22.1 19.1 2.6	牛乳 ぶた肉 かいそう のり	わかめ とうふ みそ	こまつな にんじん にんにく	キャベツ ねぎ もやし	こめ 油 ごま	むぎ ごま油
24 (金)	スパゲティー 牛乳 肉みそソース ナムル あじさいゼリー	🍀		662 33.3 19.3 2.6	牛乳 ぶた肉 みそ	牛肉 大豆	にんじん しいたけ にんにく キャベツ	たまねぎ たけのこ こまつな もやし	スパゲティ さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
27 (月)	五穀ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐入りかき玉汁	🍀		630 28 19.9 1.7	牛乳 のり にわとり卵	ぶた肉 とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ でん粉	むぎ
28 (火)	バンズパン 牛乳 セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ			611 23.9 20 2.9	牛乳 ベーコン	とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし こまつな	パン じゃがいも	サラダ油 パン粉
29 (水)	チキンライス (枝豆入) 牛乳 ねぎと卵のスープ のむヨーグルト	🍀		658 30.1 16.7 2.9	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	バター にわとり卵	たまねぎ ねぎ マスカット	えだまめ ほうれんそう	こめ でん粉	むぎ
30 (木)	麦入りご飯 牛乳 モロフライ ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ 冷凍パイ	🍀		619 24.9 16.2 1.6	牛乳 にわとり卵 わかめ	モロ とうふ	こまつな もやし チンゲン菜 パイ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ こむぎ粉 サラダ油 ごま油	むぎ パン粉 ごま

給食回数: 22回 米飯回数: 17回 米粉回数: 1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産 (JAみどり会) の野菜を納めていただきます。
- ※ 🍀 マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

6月平均	エネルギー663Kcal, たんぱく質26.5g, 脂質20.9g, 塩分2.3g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g

