6月　給食献立表

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう あかいしょくひん　血やにくになる	みどりのしょくひん　体の調子をととのえる	きいろのしょくひん　力や熱のもとになる
2（月）	パン　チョコレートクリーム　ミネストローネ 白身魚とベーコンのホイル焼き　ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	✤		668 32.6 23 2.6	牛乳　たら ベーコン　チーズ ぶた肉　大豆	たまねぎ　レモン もやし　キャベツ にんじん　セロリ トマト	小麦粉　チョコ マーガリン　じゃがいも
3（火）	炊きおこわ　ごま塩　塩こんぶあえ　紅白ゼリー 鶏肉のみそチーズ焼き　根菜のすまし汁	✤	創立記念日献立	639 31.2 13.8 2.5	あずき　豆乳 牛乳　とり肉 みそ　こんぶ チーズ　かつおぶし	レモン　パセリ　ごぼう キャベツ　きゅうり にんじん　だいこん いちご　こまつな	もち米　こめ ごま　こんにゃく でん粉　ゼリー
4（水）	麦入りごはん　ししゃもフライ　グミ 切干大根のぽん酢あえ　生揚げのピリ辛炒め	✤	歯と口の健康週 カミカミ献立	697 25.3 23 1.2	牛乳　ししゃも なまあげ　ぶた肉	切干だいこん　キャベツ ほうれんそう　にんじん えのきたけ　たまねぎ しいたけ　しょうが　こねぎ	こめ　むぎ サラダ油　ごま油 さとう　でん粉 グミ　小麦粉
5（木）	麦入りごはん　豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ　豆腐入りかき玉汁	✤		615 27.5 19.3 1.8	牛乳　ぶた肉 のり　わかめ とうふ　たまご	しょうが　ほうれんそう もやし　キャベツ にんじん　たまねぎ	こめ　むぎ でん粉
6（金）	スパゲティー　肉みそソース　ナムル ミニフィッシュ			650 30.5 20.6 2.6	牛乳　ぶた肉 みそ　小魚	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　たけのこ にんにく　こまつな キャベツ　もやし	小麦粉　サラダ油 さとう　ごま油 でん粉　ごま
9（月）	セルフビビンバ丼（味付け肉・ナムル） 韓国風みそ汁	✤		655 27.8 22.7 2.5	牛乳　ぶた肉 とうふ　茎わかめ みそ　かつおぶし	にんにく　にんじん ほうれんそう　もやし ねぎ　だいすもやし	こめ　むぎ ごま油　さとう ごま
10（火）	ガーリックトースト　ゆで野菜　青じそドレッシング 完熟トマトと夏野菜チキン	✤	地産地消メニュー	655 28 27 2.8	牛乳　とりむね角切 こんぶ	にんにく　パセリ　トマト しめじ　コーン　にんじん キャベツ　もやし　こまつな ズッキーニ　たまねぎ	小麦粉　マーガリン
11（水）	高野豆腐のまぜご飯　さばの味噌煮 からしあえ　豆腐入りすまし汁	✤		653 27.7 24.1 2.6	ぶた肉　凍りとうふ 牛乳　さば とうふ　かつお節 みそ	にんじん　干ししいたけ いんげん　ごぼう こまつな　もやし ほうれん草	こめ　むぎ サラダ油　さとう こんにゃく　はるさめ
12（木）	麦入りごはん　春雨スープ　豆乳バンナコッタ セルフ豚バラネギ塩丼（味付け肉・ボイルキャベツ）	✤		675 19.6 23.8 2.3	牛乳　ぶた肉 ロースハム	しょうが　レモン　きくらげ にんにく　もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん　ねぎ きくらげ　こまつな　にら	こめ　むぎ ごま油　でん粉 はるさめ
13（金）	麦入りごはん　モロのから揚げ　みそ汁 のりいっぱいサラダ　県民の日ゼリー	✤	県民の日メニュー	644 26.2 17.7 2.3	牛乳　モロ とうふ　みそ かつおぶし　のり	しょうが　ほうれん草 もやし　にんじん キャベツ　かんぴょう ねぎ　いちご　なめこ	こめ　むぎ マヨネーズ　でん粉 サラダ油　ごま油 ゼリー
16（月）	麦入りごはん　鶏肉の南部風焼き おひたし　せんべい汁		食育月間メニュー 南部地方メニュー	633 29.3 17.2 2.5	牛乳　とり肉 みそ　かつお節	ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん ごぼう　ねぎ	こめ　むぎ さとう　ごま 小麦粉
17（火）	ソフトフランスパン　マーマレード　鶏肉ののフリカッセ ゆで野菜　フレンチドレッシング		フランスメニュー	698 26.8 32.9 1.9	牛乳　とり肉 バター　生クリーム	キャベツ　にんじん ブロッコリー　たまねぎ マッシュルーム　えのきたけ コーン　ほうれんそう	小麦粉　ジャム サラダ油
18（水）	麦入りごはん　こづゆ セルフソースかつ丼（ソースカツ・ボイルキャベツ）	✤	福島県メニュー	620 21.5 19.4 1.4	牛乳　ロースとんかつ 貝柱水煮　かつおぶし	キャベツ　しいたけ にんじん	こめ　むぎ サラダ油　さといも しらたき白 小麦粉
19（木）	セルフピタパンサンド（チキンソテー　レタス） サウザンドレッシング　モロヘイヤスープ　チーズ		中東メニュー	640 29 25.8 2.8	牛乳　とり肉 ヨーグルト　ぶた肉 チーズ	にんにく　しょうが レタス　たまねぎ トマト　モロヘイヤ	小麦粉　サラダ油
20（金）	麦入りごはん　スープカレー ゆで野菜　和風ドレッシング		北海道メニュー	623 18.7 17 1.5	牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん いんげん　にんにく キャベツ　ブロッコリー	こめ　むぎ サラダ油　じゃがいも
23（月）	麦入りごはん　シューマイ 切干大根のナムル　夏の肉じゃが	✤		682 23.3 19.5 2	牛乳　しゅうまい ぶた肉	だいこん　もやし にんじん　こまつな たまねぎ　にんにく	こめ　むぎ じゃがいも　しらたき白 サラダ油　さとう
24（火）	揚げパンセレクト（きな粉orココア） オムレツ　ゆで野菜　イタリアンドレッシング カレースープ	✤		695 25.4 28.3 2.8	きな粉　牛乳 たまご　ぶた肉	コーン　ブロッコリー にんじん　たまねぎ パセリ	小麦粉　さとう サラダ油　スパゲティ じゃがいも　ココア
25（水）	麦入りごはん　ハッシュドポーク　県産ヨーグルト ゆで野菜　おろしドレッシング	✤		680 24.6 19.1 2.6	ぶた肉　牛乳 ヨーグルト	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　トマト キャベツ　にんじん ブロッコリー	こめ　むぎ
26（木）	麦入りごはん　ちくわの二色揚げ 大根おろし　生揚げと野菜の煮つけ	✤		679 23.9 20.1 2.4	牛乳　白身魚 のり　生揚げ	だいこん　にんじん たまねぎ　しいたけ グリンピース　たけのこ しょうが	こめ　むぎ 小麦粉　サラダ油 さとう　でん粉
27（金）	麦入りごはん　赤魚の照焼き おひたし　みそけんちん汁			567 25.7 13 2.6	牛乳　とうふ みそ　かつおぶし	しょうが　ほうれん草 キャベツ　にんじん だいこん　ごぼう ねぎ	こめ　むぎ さとう　こんにゃく サラダ油
30（月）	麦入りごはん　豚肉と野菜のみそ炒め バンサンスウ　はちみつレモンゼリー	✤		686 22.5 15.5 2	牛乳　ぶた肉 みそ	キャベツ　ねぎ にんじん　しいたけ ピーマン　もやし	こめ　むぎ サラダ油　さとう でん粉　はるさめ ごま油　ゼリー

給食回数：21回　米飯回数：15回　パン回数：5回　米粉回数：0回　麺回数：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。

※　✤ 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。）

※　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654Kcal　たんぱく質26.2ｇ　脂質19.5ｇ　塩分2.2g
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

～豆知識～

今月は食育月間です。16日～20日まで細谷小食育月間メニューを行います。南部地方・フランス・福島県・中東・北海道メニューを実施します。給食委員会のクイズもありますので、楽しみにしていてください。また、気温が上がってきますので、しっかり食べて体力を付けていきましょう！