

# 6月給食献立予定表



一条中学校

20回 米飯14回・米粉パン1回・市産小麦パン5回

日 (曜)	献立名	●○○ 主な食材料 ○●●					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		1群 魚・肉 卵・豆 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ類 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 種実類
<b>2</b> (月)	麦入りごはん ポークハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(ごまドレッシング) カルシウムウエハース	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 小麦粉	サラダ油 バター
868 27.1 28.5 2.0				にんじん ブロッコリー	キャベツ		ごまドレッシング
<b>3</b> (火)	麦入りごはん 牛乳 ほっけの三味焼き ごまあえ みそ汁 マナーのり	ほっけ	牛乳		ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ	米 大麦	砂糖 ごま ごま油 すりごま
795 33.3 20.3 3.2	6月は食育マナー 月間献立 	油あげ みそ	わかめ		たまねぎ		じゃがいも
<b>4</b> (水)	麦入りごはん 牛乳 いかの松笠焼き ゆで野菜(にんにくしょうゆあえ) かみかみ豚汁 歯と口の健康週間ゼリー	いか	牛乳			米 大麦	
771 37.4 18.3 2.8	6/4~10歯と口の 健康週間 献立 	豚肉 生あげ みそ	茎わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ にんにく だいこん ごぼう ねぎ たけのこ レモン ナタデココ		ごま油 砂糖
<b>5</b> (木)	キャロットパン 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜(レモンドレッシング) カレースープ メロン		牛乳	にんじん		パン	
855 31.1 28.3 3.0		鶏卵	チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン レモン	じゃがいも	ドレッシング
<b>6</b> (金)	麦入りごはん 牛乳 シュウマイ 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	豚肉	牛乳			米 大麦	
857 30.8 23.4 2.1		豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ 切干大根	小麦粉	ごまドレッシング
<b>9</b> (月)	米粉パン(ミルククリーム) 牛乳 オムレツ ゆで野菜(たまねぎドレッシング) ミネストローネ		牛乳	にんじん		米粉パン	ミルククリーム
893 34.1 39.9 2.8		鶏卵		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		
<b>10</b> (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしフライ(ポテト風味) 豚肉と野菜のみそいため 卵とわかめのスープ	いわし	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー ズッキーニ セロリ	米 大麦	
849 34.1 27.3 2.6		豚肉		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー ズッキーニ セロリ		じゃがいも パスタ
<b>11</b> (水)	麦入りごはん 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 黒ごまプリン	豚肉	牛乳			米 大麦	
828 31.2 22.2 2.8		豚肉		にんじん	たまねぎ はくさい 大豆もやし	小麦粉	
<b>12</b> (木)	スパゲティ ミートソース 牛乳 大根ときゅうりのサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	オリーブオイル サラダ油 バター
809 31.2 28.7 2.1				しそ	だいこん きゅうり	小麦粉	ごま
<b>13</b> (金)	麦入りごはん セルフ豚バラねぎ塩丼 牛乳 フォー	豚肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ もやし レモン	米 大麦	
830 28.3 29.4 2.2		鶏肉		チンゲン菜	もやし ねぎ	片栗粉	ごま油 米麺

16 (月)	麦入りごはん 牛乳	1日遅い 県民の日献立		牛乳				米 大麦	
880	モロフライ		モロ 鶏卵					小麦粉 パン粉	サラダ油
34.6	もやしとにらのごまあえ				にら にんじん	もやし		砂糖	ごま
23.4	みそ汁		みそ		にら	かんぴょう たまねぎ			
2.5	県民の日ゼリー					いちご		砂糖	
17 (火)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
866	鶏肉のみそトマトチーズ焼き		鶏肉 みそ	チーズ	トマト パセリ	レモン			ノンエックマヨネーズ
38.7	塩こんぶあえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			
28.8	ひじきと大豆の煮物		大豆 さつまいも 油あげ	ひじき				ざらめ	サラダ油
2.6									
18 (水)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
801	さばの香辛焼き		さば			にんにく		砂糖	ごま油
35.4	ゆで野菜(和風ドレッシング)			わかめ		キャベツ コーン			ドレッシング
23.0	みそけんちん汁		みそ 豆腐		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう			
2.3									
19 (木)	ナン キーマカレー		鶏肉 大豆ミート	ヨーグルト	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ なす セロリ			サラダ油
893	牛乳			牛乳					
36.7	ゆで野菜(マリネドレッシング)				にんじん アスパラガス	キャベツ			ドレッシング
28.6	ヨーグルト			ヨーグルト					
3.0									
20 (金)	五穀ごはん 牛乳	 宇都宮市産 たまねぎ使用		牛乳				米 大麦 黍粟 77%	ごま
777	豚肉のしょうがいため	宮っこランチ	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが			
33.5	さっぱりあえ			のり	ほうれんそう	もやし キャベツ			ごま油
22.6	豆腐入りかきたま汁		豆腐 鶏卵		にんじん 小松菜	たまねぎ		片栗粉	
2.2									
23 (月)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
810	あげぎょうざ		鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		小麦粉 砂糖	サラダ油
26.2	にらと春雨のいためもの		鶏卵 牛肉		にら にんじん	しいたけ しょうが		春雨 砂糖	サラダ油
27.5	もずくスープ		かまぼこ	もずく	にんじん みつば	たけのこ ねぎ しいたけ			ごま油
2.5									
24 (火)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
854	焼きさけ		さけ						
39.9	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ もやし			
22.6	筑前煮		鶏肉 うずら卵		にんじん 枝豆	ごぼう たけのこ しいたけ		砂糖	サラダ油
2.8	アセロラミルクゼリー		豆乳			アセロラ		砂糖	
25 (水)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
844	チキンカツ		鶏肉 鶏卵	チーズ				小麦粉 パン粉	サラダ油
36.2	ボイルキャベツ(ソース)					キャベツ			
22.4	ワンタンスープ		豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし ねぎ		小麦粉	ごま油
2.4									
26 (木)	シュガートースト or ハムチーズトースト		-/ハム	-/チーズ				パン 砂糖/-	マーガリン/ /)/エッグ マネース
852/899	牛乳			牛乳					
30.8/40.1	ポークビーンズ	<b>セレクト 給食</b>	豚肉 大豆	チーズ	にんじん 枝豆 トマト	たまねぎ		じゃがいも	
30.5/33.3	海藻サラダ(中華ゴマドレッシング)			海藻	にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ごま ごま油
3.0/3.6	フローズンヨーグルト			ヨーグルト				砂糖	
27 (金)	麦入りごはん 牛乳			牛乳				米 大麦	
897	豆とかぼちゃのコロッケ		大豆 いんげん豆		かぼちゃ	たまねぎ		小麦粉 パン粉	サラダ油
29.8	春雨サラダ				にんじん にら	キャベツ		春雨	ごま ごま油
27.2	マーボー野菜いため		豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ なす たけのこ にんにく		サラダ油	
2.2						たまねぎ			
30 (月)	麦入りごはん セルフピビンバ丼		牛肉		にんじん ほうれんそう	切干大根 大豆もやし ぜんまい		米 大麦	砂糖 ごま ごま油
851	牛乳			牛乳					
33.1	豆腐の中華スープ		豆腐 鶏卵	わかめ		ねぎ		片栗粉	ごま油
25.5	冷凍みかん					みかん			
2.8									

※ 都合により献立を変更することがあります

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置き、給食用のランチョンマット(大判ハンカチバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

