

6月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
			力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる			
1 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみぎかなのさんみやき ごまあえ みそしる オレンジ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	きゅうにゅう かます わかめ みそ かつおぶし	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん オレンジ	603 26.7 14.2 1.9	
2 (木)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	にらまんじゅう だいずもやしのキムチあえ トックスープ	こめ トック	むぎ	きゅうにゅう とりにく たまご にらまんじゅう	もやし にんじん チンゲンサイ	にら しいたけ ねぎ	600 24.9 14.9 3.0	6年修学旅行 給食なし
3 (金)	パン ブルーベリー ジャム	牛乳	さかなとベーコンのホイルやき ゆでやさしいたまねぎ ミネストローネ	コッペパン マーガリン マカロニ	ジャム じゃがいも	きゅうにゅう あじ ベーコン チーズ ぶたにく だいず	レモン キャベツ たまねぎ トマト	きゅうり にんじん セロリー	710 31.6 25.0 2.4	6年修学旅行 給食なし あじの日
6 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	いかのまつかさやき にんにくしょうゆあえ とんじる ナタデココいりレモンゼリー	こめ ごまあぶら こんにゃく レモンゼリー	むぎ さといも あぶら	きゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	キャベツ にんにく ごぼう	612 27.2 15.1 2.1	歯と口の 健康週間
7 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう でんぶん	きゅうにゅう ししゃも かつおぶし なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのき ねぎ	678 26.4 24.9 1.4	
8 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	しゅうまい きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	こめ じゃがいも あぶら	むぎ しらたき さとう	きゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	きりぼしだいこん こまつな グリーンピース	にんじん たまねぎ にんにく	681 24.8 18.2 2.0	
9 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみぎかなのさいきょうやき おひたし ごもくきんぴら かみかみだいず	こめ ごま あぶら	むぎ こんにゃく さとう	きゅうにゅう さわら さつまあげ ぶたにく だいず	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	642 26.5 18.2 2.0	
10 (金)	キャラメル こめこ あげパン	牛乳	オムレツ ミニトマト カレースープ むらさきいもチップス	こめ じゃがいも むらさきいもチップス	マカロニ あぶら	きゅうにゅう オムレツ ベーコン	ミニトマト たまねぎ	にんじん パセリ	668 22.6 28.5 2.2	▼
13 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのうめしょうゆに にらとはるさめのいためもの どさんこじる	こめ はるさめ さとう バター	むぎ あぶら じゃがいも	きゅうにゅう いわし たまご きゅうにく ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが コーン にんにく	667 28.9 19.9 2.2	入梅 (11日)
14 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう でんぶん	きゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし みかん	694 27.1 22.8 2.3	
15 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	やしおますのしおやき もやしとにらのごまあえ みそしる けんみんのひゼリー	こめ ごま ゼリー	むぎ さとう	きゅうにゅう やしおます かつおぶし みそ	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう	625 28.5 15.3 1.8	県民の日 献立
16 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのみそいため バンサンスウ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ ほししいたけ もやし	588 22.9 15.7 1.6	
17 (金)	パン いちごジャム	牛乳	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ	コッペパン でんぶん	ジャム あぶら	きゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご ベーコン	にんにく アスパラ にんじん たまねぎ	しょうが コーン モロヘイヤ トマト	624 32.4 19.2 2.3	
20 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさしい(コーン) さくらんぼゼリー	こめ バター	むぎ ゼリー	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん セロリー トマト アスパラ	698 23.5 19.4 1.6	さくらんぼの 日 (19日)
21 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	こめ でんぶん	むぎ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり	たまねぎ ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ にんじん	621 27.3 19.4 1.8	
22 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ(のり・カレー) だいこんおろし(しょうゆ) なまあげとやさいのにつけ	こめ こむぎこ でんぶん	むぎ あぶら さとう	きゅうにゅう ちくわ たまご なまあげ のり	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが	だいこん ほししいたけ たけのこ	693 25.1 21.4 2.0	授業参観
23 (木)	ガーリック トースト	牛乳	ポークビーンズ かいそうサラダ(しお)	しよくパン あぶら	マーガリン じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそう	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	パセリ にんじん きゅうり コーン	661 25.5 23.7 2.7	
24 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	こめ こんにゃく さとう あぶらあげ	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう とりにく みそ チーズ しおこんぶ ひじき だいず さつまあげ	レモン キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	650 32.1 18.7 2.1	
27 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフこうやどうふごはん さばのみそに いそべあえ	こめ あぶら	むぎ さとう	きゅうにゅう こやどうふ ぶたにく さば のり こんにゃく	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ ごぼう キャベツ	626 27.5 15.5 2.1	
28 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ちゅうかふうたまごまき おひたし ぎゅうにくとごぼうのもの	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さとう	きゅうにゅう たまご ぎゅうにく	こまつな ごぼう しょうが	キャベツ にんじん さやいんげん	614 23.0 18.2 1.8	
29 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフぶたバラねぎしおどん とりにくとやさいのフォー とうにゅうパンナコッタ	こめ ごまあぶら クイッティオ(フォー)	むぎ でんぶん	きゅうにゅう ぶたにく とりにく パンナコッタ	ねぎ にんにく たまねぎ にら レモン	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ	699 22.2 25.5 1.8	
30 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	じゃこてん だいこんおろし(だししょうゆ) ぐだくさんみそしる	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	きゅうにゅう じゃこてん かつおぶし ぶたにく わかめ みそ	だいこん もやし ねぎ	にんじん コーン にんにく	628 23.4 18.7 2.3	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
エネルギー 649kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.1g