

# 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 (木)	ごこく ごはん	牛乳	あじのレモンしょうゆに ゆかりあえ とうふいりかきたまじる	ごめ でんぷん	ごこく	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	556 25 13.3 1.7	あじの日 (3日)
2 (金)	キャラメル ごめこ あげパン	牛乳	オムレツ ミニトマト カレースープ	ごめこパン じゃがいも	マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ぶたにく	ミニトマト にんじん たまねぎ パセリ	683 23.7 31.4 2.3	
5 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ししゃもフライ いそべあえ なまあげのからみいため	ごめ あぶら でんぷん	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ししゃも のり なまあげ ぶたにく	こまつな キャベツ えのきたけ にんじん しょうが	655 25.5 24.8 1.2	歯と口の 健康週間
6 (火)	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	ごめ ごまあぶら こんにやく	むぎ さといも あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう こまつな	577 28.2 14.8 2.5	
7 (水)	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 かみかみだいず	ごめ こんにやく あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまごやき ぎゅうにく たいず	こまつな キャベツ ごぼう にんじん しょうが さやいんげん	622 24.4 19.0 1.7	
8 (木)	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 いもけんぴパリッシュ	ごめ こんにやく さとう	むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ ひじき しおこんぶ あぶらあげ だいず チーズ いわし	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん	680 34.6 21.4 2.3	
9 (金)	ガーリック トースト	牛乳	ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい(あおじそ) はとくちのゼリー	しよくパン あぶら ゼリー	マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんにく パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ ねぎ グリンピース	693 22.8 24.2 2.7	
12 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのうめに にらとはるさめのいためもの どさんこじる	ごめ はるさめ さとう	むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく バター わかめ みそ かつおぶし	にら にんじん しいたけ しょうが もやし コーン ねぎ にんにく	629 27.9 17.6 2.2	入梅 (11日)
13 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい(たまねぎ) セソビーゼリー	ごめ あぶら こむぎこ	むぎ マーガリン ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	664 20.3 19.4 2.0	
14 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	モロフライ ナムル チンゲンサイととうふのスープ	ごめ こむぎこ ごま	むぎ パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう モロ たまご とうふ わかめ	こまつな キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	587 24.3 17 1.7	
15 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき もやしとにらのごまあえ みそしる けんみんのひゼリー	ごめ ごま ゼリー	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ しょうが	639 27.8 15.9 2.0	県民の日 献立
16 (金)	はちみつ パン	牛乳	あげじゃがいものトマトソース やさいスープ	はちみつパン じゃがいも	じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ もやし こまつな	640 21.6 20.3 2.4	さくらんぼの日 (18日)
19 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ	ごめ あぶら でんぷん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし	576 22.6 15.6 1.8	
20 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	ごめ ごまあぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう じゃこかつ わかめ ぶたにく とうふ くきわかめ みそ もみのり	こまつな キャベツ にんじん にんにく もやし ねぎ	628 17.1 19.5 2.6	
21 (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	ごめ ごまあぶら クイックティオ(フォー)	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パンナコッタ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン チンゲンサイ	666 22 23.5 1.7	授業参観
22 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのこうしんやき ゆでやさい(わふう) みそけんちんじる	ごめ さとう こんにやく あぶら	むぎ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ かつおぶし	にんにく キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう こまつな	630 28.9 19.9 2.3	
23 (金)	コッペ パン	牛乳	さかなとベーコンのホイルやき ゆでやさい(たまねぎ) ミネストローネ	コッペパン あぶら マカロニ	マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン チーズ ぶたにく だいず	レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト	686 33.4 24.1 2.6	
26 (月)	スパゲッ ティー	牛乳	ツナトマトソース ゆでやさい(イタリアン) オレンジ	スパゲッティ あぶら	オリブオイル こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース キャベツ もやし コーン オレンジ	619 24.8 17.7 2.3	
27 (火)	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	ごめ こむぎこ でんぷん	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご なまあげ かつおぶし のり	にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ グリンピース たけのこ しょうが	683 25.7 21.6 2.1	
28 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフピビンバどん とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	ごめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ みかん	661 28.9 19.1 2.1	
29 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる	ごめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ほき わかめ みそ かつおぶし	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	539 24.6 10.5 2.0	
30 (金)	ナン	牛乳	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい(ちゅうかごま) ヨーグルト	ナン あぶら	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいずミート ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリー しょうが トマト キャベツ アスパラ	605 26.5 20.2 3.4	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 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  
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 632kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.2g

6月の給食目標 **衛生に気をつけて食事をしよう**   **むし歯を 防ごう!** 