

きゅうしょくこんだてよていひょう
6月 給食献立予定表
【宇都宮市立石井小学校】



6がつのもくひょう:みのまわりをせいけつにしてたべよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加 ¹ リ-(kcal) タ ² バ ³ ク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う							
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる			
3	月	むぎいりごはん		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	664 28.6 21.6 2.2	ぎゅうにゅう みそ こんぶ だいず	とりにく こなチーズ ひじき さつまあげ	パセリ きゅうり キャベツ にんじん	キャベツ にんじん	こめ ごまあぶら	むぎ さとう		
4	火	むぎいりごはん (かんこくのり)		いかのチリソース やさいナムル トックスープ	649 26.6 17.3 2.6	ぎゅうにゅう たまご	いか	ニンニク ねぎ キャベツ にんじん	しょうが きゅうり もやし ほししいたけ	こめ でんぶん ごまあぶら しろいりごま	むぎ あぶら さとう トック		
5	水	シュガー トースト		ポークビーンズ かいそサラダ とうにゅうパン(はちみつ・モッスル)	642 22.5 24.6 2.6	ぎゅうにゅう だいず かいそう	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	にんじん トマト きゅうり	パン デミ ⁴ ラソース あぶら ごま	マーガリン さとう じゃがいも ドレッシング		
6	木	【トマトきゅうしょく】 むぎいりごはん		ひきにくとなすのトマトカレー フルーツヨーグルト	733 27.2 17.6 1.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん もも みかん	にんにく トマト なす パイン 	こめ あぶら	むぎ さとう		
7	金	むぎいりごはん		おさかなソーセージフライ ボイルキャベツ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	646 20.5 18.1 2.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ	おさかなソーセージ みそ	キャベツ	こまつな	こめ あぶら	むぎ じゃがいも		
10	月	むぎいりごはん		ポークシューマイ きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが アセロラゼリー	707 21.9 19.1 2.1	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん たまねぎ	こまつな グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	むぎ さとう		
11	火	わかめごはん		あかうおのかすづけやき やさいのレモンあえ ぐだくさんみそしる	602 28.6 13.8 2.8	わかめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり もやし にんにく	こめ じゃがいも	むぎ コーン		
12	水	あさやき ⁵ パ ⁶ ン (いちごジャム)		とりにくとやさいの ⁷ チャッ ⁸ あえ ポテトスープ	694 29.7 21.1 2.6	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ	ピーマン たまねぎ	パン あぶら じゃがいも	でんぶん さとう コーン		
13	木	むぎいりごはん		ハヤシライス フレンチサラダ レモンゼリー	697 20.6 20.8 2.0	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマト ブロッコリー	こめ こむぎこ レモンゼリー	バター じゃがいも ハヤシルウ		
14	金	★けんみんのひ きゅうしょく★ むぎいりごはん		もろフライ ボイルキャベツ  かんぴょうのみそしる けんみんのひゼリー	642 25.7 15.8 2.1	ぎゅうにゅう たまご	モロ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん かんぴょう にら	ごはん パンこ	こむぎこ あぶら		
17	月	むぎいりごはん (ふりかけ)		あじのきしゅうづけ おひたし じゃがいものそぼろに	655 28.2 18.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶた肉	あじ	しょうが キャベツ グリーンピース うめぼし	こまつな にんじん おろし生し	こめ あぶら でんぶん	じゃがいも さとう		
18	火	キャラメル あげパン		プレーンオムレツ ゆでやさい(たまねぎ ⁹ ・ドレッシング) マカロニスープ	652 21.1 26.9 2.8	ぎゅうにゅう ベーコン	オムレツ	キャベツ にんじん パセリ	こまつな たまねぎ	パン マカロニ ドレッシング	あぶら コーン		
19	水	むぎいりごはん		しろみさかなとやさいのあまからいため あつあげのカレーに ラムネゼリー	710 26.8 21.0 1.5	ぎゅうにゅう えだまめ	なまあげ メルルーサ	にんにく しいたけ にんじん	たまねぎ ピーマン	ごはん あぶら じゃがいも ゼリー	でんぶん さとう カレールウ		
20	木	【トマトきゅうしょく】 むぎいりごはん (ふりかけ)		かんじゅく ¹⁰ トマトとなつやさい ¹¹  たまごスープ	646 26.6 19.7 2.0	ぎゅうにゅう こんぶ	とりむね たまご	トマト しめじ たけのこ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	こめ コーン	むぎ でんぶん		
21	金	むぎいりごはん		セルフビビンバ ¹² どんのぐ ちゅうかスープ れいとうみかん	649 23.8 20.3 2.3	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんにく ほうれんそう こまつな みかん	にんじん もやし ねぎ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう でんぶん		
24	月	むぎいりごはん		セルフこうや ¹³ どうふ さばのみそに いそべあえ	674 26.7 22.1 1.9	ぶた肉 みりん ぎゅうにゅう	こおりとうふ あぶらあげ さばみそに	にんじん さやいんげん キャベツ	ほししいたけ グリーンピース こまつな	こめ さとう	むぎ		
25	火	カレーピラフ チキンホワイト ソースかけ		ブロッコリーのサラダ てづくりフルーツゼリー	672 21.5 23.9 2.2	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく	たまねぎ エリンギ ブロッコリー パイン	にんじん グリーンピース みかん コーン	こめ こむぎこ あぶら	むぎ バター マーガリン		
26	水	むぎいりごはん		なっとう からしあえ どさんこじる	613 24.4 15.8 1.7	ぎゅうにゅう みそ	なっとう ぶた肉 わかめ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん もやし にんにく	こめ じゃがいも バター	むぎ コーン		
27	木	やさいみそ ラーメン		ミニはるまき ちゅうか ¹⁴ ふうサラダ こめこのカップケーキ	603 22.1 22.8 2.9	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	もやし キャベツ ねぎ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう	あぶら こめこ ごま	ラーメン ごまあぶら		
28	金	むぎいりごはん		ひや ¹⁵ やっこ チンジャオ ¹⁶ ロース バンサンスウ	553 19.8 14.4 1.7	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく	しょうが ピーマン たけのこ キャベツ	にんにく にんじん ほししいたけ もやし	こめ でんぶん はるさめ	さとう あぶら ごまあぶら		
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 650	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0g		

◆◇学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◇

5月8日(水)の給食食材検査(銚子市産 だいこん)の結果は放射性ヨウ素、放射性セシウム いずれも異常ありませんでした。