

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 り -(kcal) た ん ぱ く 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	
2	月	むぎいりごはん		セルフビビンバどん にらのピリからスープ カラフルゼリー(ぶどう)	671 24.2 22.0 2.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう にら	しょうが にんじん もやし キャベツ	こめ ごまあぶら あぶら ラー油	むぎ さとう ごま ゼリー
3	火	セルフフルーツ クリームサンド		じゃいものミートソースやき やさいスープ	666 23.6 24.2 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なまクリーム だいず ベーコン	こまつな パセリ キャベツ もも	たまねぎ にんじん もやし パイン	パン じゃがいも	さとう あぶら
4	水	★がにこんだて★ むぎいりごはん		タコメンチカツ しおだれキャベツ とうふとりにくのスープ	631 25.7 19.1 2.2	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	キャベツ にんじん ほうれんそう	ぎゅうり しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ごま かたくりこ
5	木	わかめごはん		さわらのさいきょうみそやき からしあえ にくじゃが	628 27.6 14.8 2.4	わかめ さわら みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな もやし たまねぎ	にんじん キャベツ インゲン	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう
6	金	むぎいりごはん		ヤンニョムチキン チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	686 27.3 22.5 2.1	ぎゅうにゅう のり みそ	とりにく ぶたにく くきわかめ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし ねぎ	キャベツ もやし	こめ でん粉 ごま油	むぎ さとう すりごま
9	月	むぎいりごはん		セルフぶたバラねぎしおどん フォー とうにゅうプリンタルト	638 21.4 20.1 1.7	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく とうにゅう	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモン	こめ ごまあぶら フォー	むぎ かたくりこ
10	火	むぎいりごはん		おさかなソーフライ ボイルキャベツ なまあげとやさいのにつけ	703 23.4 23.2 2.2	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ	なまあげ	キャベツ たまねぎ グリーンピース しょうが	にんじん しいたけ たけのこ	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう
11	水	むぎいりごはん		エッグカレー コールスローサラダ アセロラゼリー	713 20.7 21.9 2.1	ぶたにく うすらたまご	こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく ぎゅうり	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも ゼリー
12	木	てづくり メロンパン		ミニサラダ サマーシチュー	700 22.0 24.5 2.2	ぎゅうにゅう とりにく		ぎゅうり たまねぎ トマト にんにく	もやし にんじん キャベツ コーン	パン マーガリン あぶら	こむぎこ さとう じゃがいも
13	金	むぎいりごはん		とうにゅうコーンコロケ もやしのキムチあえ はっぼうさい	665 26.1 20.1 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	いか えび とうにゅう	もやし しょうが たまねぎ しいたけ	ぎゅうり キャベツ にんじん ピーマン	こめ パンこ かたくりこ	むぎ あぶら
16	月	★けんみんのひ きゅうしょく★ むぎいりごはん		モロわふうマネ しおこんぶあえ かんぴょうのたまごとじ いちごゼリー	637 27.6 16.5 2.1	ぎゅうにゅう こんぶ とうにゅう	モロ たまご	たまねぎ きゅうり にら	キャベツ にんじん かんぴょう	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ゼリー
17	火	むぎいりごはん		トマトハヤシライス やさいサラダ ミニフィッシュ	661 26.6 18.5 2.3	ぶたにく カタクチワシ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	トマト マッシュルーム ほうれんそう	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター さとう
18	水	むぎいりごはん		えびシューマイ にらとはるさめのいためもの みそしる	652 28.0 16.3 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ えび	たまご なまあげ みそ	にら しいたけ ねぎ	にんじん しょうが	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	むぎ はるさめ さとう
19	木	★みやっこランチ★ トマトクリーム スパゲティ		てづくりブルーベリーマフィン フレンチサラダ	660 21.2 30.9 1.6	たまご ツナ こなチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	たまねぎ コーン きゅうり あかピーマン	トマト ほうれんそう キャベツ ブルーベリー	こむぎこ スパゲティ あぶら	バター さとう
20	金	むぎいりごはん		ポークハムカツ いそかあえ ごもくきんぴら	649 19.1 18.5 2.2	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	ハム さつまあげ	ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	こめ あぶら こむぎこ	むぎ さとう パンこ
23	月	むぎいりごはん		さばのカレーしょうゆやき わかめサラダ どさんこじる	659 28.8 19.4 2.1	ぎゅうにゅう わかめ みそ	さば ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく	もやし ねぎ コーン	こめ さとう バター	むぎ じゃがいも ドレッシング
24	火	むぎいりごはん (のりつくだに)		とりにくとだいずのみそいため きのこじる	660 27.2 21.4 1.9	ぎゅうにゅう だいず とうふ	とりにく みそ	にんじん ピーマン しめじ ねぎ	たけのこ えのきたけ なめこ だいこん	こめ かたくりこ さといも	むぎ あぶら さとう
25	水	てづくり コーンマヨパン		ポークビーンズ グレープフルーツ	665 26.1 30.0 2.1	ローズハム ぎゅうにゅう だいず	チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん グレープフルーツ	パセリ トマト コーン	パン じゃがいも	あぶら /アイグ マネース
26	木	むぎいりごはん		チンジャオロース にらまんじゅう エビボールスープ	605 23.3 17.3 2.2	ぎゅうにゅう エビボール	ぶたにく	ニンニク ピーマン にんじん たけのこ	しょうが あかピーマン しいたけ チンゲンサイ	こめ こむぎこ あぶら	むぎ さとう かたくりこ
27	金	むぎいりごはん		セルフぶたどん ひややつこ こまつなとじゃこいため	638 25.8 19.9 2.4	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ えだまめ	たまねぎ にんじん しらたき	ねぎ こまつな	こめ ごまあぶら	むぎ さとう
30	月	むぎいりごはん		ドライカレー ジャーマンポテト ヨーグルト	648 20.8 20.6 1.3	ぶたにく ヨーグルト	ベーコン えだまめ	たまねぎ ブルーネ パセリ	にんじん	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
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