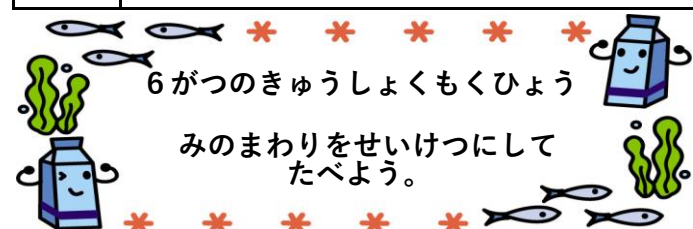


6月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう22回(米飯16回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	しつ (g)	えんぶん (g)
1 (木)	むぎいりごはん ハッシュ・ド・ポーク ぎゅうにゅう フルーツのアセロラジュレあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん マッシュルーム パセリ トマト たまねぎ みかん パイン もも アセロラ	こめ むぎ バター こむぎこ ハヤシルウ さとう	670 17.3	23.3 1.7
2 (金)	アップルパン ギゅうにゅう ウインナーとしろいんげんまめのパスタ スペインふうオムレツ きゃべつのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ たまご ベーコン チーズ	りんご たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ きゃべつ	パン じゃがいも サラダあぶら ペンネ オリーブゆ バター	617 23.2	23.4 2.4
5 (月)	むぎいりひじきごはん ギゅうにゅう ちくわのにしょくあげ (カレー&あおのり) だいこんおろし とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ひじき みそ あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう むぎえだまめ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにやく さとう	580 16.7	21.7 2.5
6 (火)	むぎいりごはん ギゅうにゅう いわしのうめに からしあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	うめ こまつな きゃべつ もやし にんじん にんにく コーン ねぎ	こめ むぎ さとう しろいりごま サラダあぶら じゃがいも バター	577 14.0	24.2 2.3
7 (水)	シュガートースト ギゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ (てづくりちゅうかごまドレッシング) かみかみレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト きゃべつ きゅうり コーン レモン	パン マーガリン グラニューとう サラダあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しろいりごま	623 23.6	22.3 2.2
8 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ミニはるまき きりぼしだいこんのチンジャオロース チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にら しょうが にんにく ピーマン パプリカ にんじん だいこん しいたけ きくらげ チンゲンサイ たけのこ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	670 24.3	22.5 2.2
9 (金)	むぎいりごはん ギゅうにゅう しろみさかなのみそチーズやき こんにやくとやさしいいそかあえ いりどうふ	ぎゅうにゅう メルルーサ しろみそ こなチーズ かつおぶし のり とうふ ぶたにく	レモン パセリ こまつな もやし しいたけ にんじん たまねぎ むぎえだまめ	こめ むぎ ドレッシング こんにやく さとう サラダあぶら	656 22.1	28.7 1.9
12 (月)	スパゲティーミートソース ギゅうにゅう キャベツとコーンのフレンチサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく こなチーズ	ニンニク しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト きゃべつ きゅうり コーン アセロラ	スパゲティー オリーブゆ サラダあぶら こむぎこ さとう	678 19.3	29.8 1.5
13 (火)	むぎいりごはん ごぼうのカレー ギゅうにゅう こんにやくサラダ (パンパンジードレッシング) けんさんにゅうしょうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゃべつ コーン グリーンピース	こめ むぎ カレーうどん サラダあぶら ドレッシング じゃがいも さとう	714 21.4	22.8 2.4
14 (水)	むぎいりごはん あじつけのり ギゅうにゅう ぶたにくのみそつけやき しおこんぶいりあさづけ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ こんぶ たまご とうふ のり	しょうが きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ にら	こめ むぎ さとう	622 20.9	25.6 2.1
15 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう もろフライ ポイルキャベツ かみなりじる けんみんのひいちごゼリー	ぎゅうにゅう もろ とり とうふ たまご のり とうにゅう	きゃべつ きゅうり にんじん ごぼう かんぴょう ねぎ いちご	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう	669 19.0	27.6 1.8
16 (金)	こめこパン ギゅうにゅう けんさんぶたミートボールのトマトに かんぴょうフライのサラダ にらとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり わかめ	トマト ピーマン きゅうり かんぴょう にんじん きゃべつ コーン にら	こめこパン サラダあぶら こめこ さとう しろいりごま ごまあぶら	572 25.9	25.3 2.6
19 (月)	むぎいりごはん セルフピビンパどん (にくそぼろ・やさしいナムル) ギゅうにゅう とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし ねぎ みかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん しろいりごま	659 22.8	25.0 2.0
20 (火)	むぎいりごはん ギゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうときゃべつのいそかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ のり	ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも しらす	665 19.5	26.2 1.5
21 (水)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ぶたにくとやさしいのみそいため ひややつこ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ	キャベツ にんじん ねぎ しょうが ピーマン もやし にんにく	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	627 20.8	23.6 1.8
22 (木)	しおキャラメルトースト ギゅうにゅう ミートボールとやさしいのカレーに ゆでやさしい (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ アスパラガス コーン あおじそ	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	615 23.6	22.4 2.4
23 (金)	むぎいりごはん ひじきのりつくだに ギゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため のっぺいじる	ぎゅうにゅう とり だいず あかみそ ぶたにく とうふ ひじき のり	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにやく	656 20.0	27.6 2.2
26 (月)	こうやどうふごはん ギゅうにゅう にしんのしおやき きゃべつともやしのごまあえ えのきとゆばのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ にしん かつおぶし ゆば	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん もやし きゃべつ えのきたけ ねぎ ほうれんそう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく まめふ すりごま ねりごま	549 15.6	25.6 2.0
27 (火)	むぎいりごはん キーマカレー ギゅうにゅう ゆでやさしい (おろしドレッシング) オレンジ (2きれ)	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト きゃべつ もやし コーン きゅうり オレンジ	こめ むぎ カレーうどん サラダあぶら さとう バター ドレッシング	632 16.1	24.6 2.0
28 (水)	むぎいりごはん セルフぶたバラねぎしおどん ギゅうにゅう フォー とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうにゅう	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 いちご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん クイッティオ (おこめのめん) ナンプラー さとう	632 20.2	22.1 2.0
29 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ハムカツ ポイルきゃべつ ひじきとだいずのいりに	ぎゅうにゅう ハム ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	きゃべつ にんじん きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう こんにやく	670 21.1	27.0 2.3
30 (金)	ホットドック (パン・ウインナー) ギゅうにゅう コーンチャウダー グレープフルーツ (1きれ)	ぎゅうにゅう ウインナー スキムミルク ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ グレープフルーツ	パン サラダあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	655 27.2	23.9 2.5



★「歯と口の健康週間」にちなみ、6月5日～9日まで、“かみかみ献立”を実施します。
★15 (火)は栃木県民の日です。
栃木県でなじみ深い食材「もろ」や、特産品の「かんぴょう・いちご」をはじめ、地元の生産者から納めていただいた「ごぼう・ねぎ」などを使用した献立を実施します。

3～4年生の学校給食摂取基準	今月平均
1日1食 (Kcal) 650	636
たんぱく質 (g) 26	24.8
脂質 (g) 18g～21.7g	20.7
塩分 (g) 2.0	2.1

* 都合によりこんだてが変更になる場合があります。

