



6月分 給食献立予定表

6がつは
しょくいくげっかん



給食回数 21回（米飯17回・パン2回・米粉パン1回・ナン1回）

宇都宮市立城東小学校

行事予定 ぎょうじよてい	日・曜日 ひ・ようび	こ ん だ て め い		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
					ち 血 や に く に な る		からだちようし 体の調子をととのえる		ちからねつ 力や熱のもとになる	
	2 (月)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる	618 24.5 16.6 2.1	牛乳 うしちゆう	ハンバーグ みそ かつおだし	だいこん にんじん ごぼう	えのきだけ まいだけ こまつな	こめ さとう サラダ油	むぎ さといも こんにゃく
	3 (火)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん はるまき チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	727 20.3 28.6 2.4	牛乳 うしちゆう	わかめ 豆腐 くさわかめ	こまつな にんじん ニンニク ねぎ	キャベツ もみのり もやし	こめ すりごま ごま油	むぎ サラダ油
	4 (水)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	697 21.6 19.2 1.9	牛乳 うしちゆう	脱脂粉乳 ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ トマトピューレ	にんじん ブロッコリー マッシュルーム	こめ 薄力粉 ユニソーヤマーガリン ゼリー	むぎ サラダ油
かみかみ献立 かみかみけんりつ	5 (木)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん いかのまつかさやき ゆでやさいのにんにくじょうゆあえ とんじる	599 29.4 14.3 2.5	牛乳 うしちゆう	いか 豆腐 かつおだし	ごぼう にんじん だいこん こまつな	キャベツ ニンニク ほうれん草	こめ サラダ油 さといも	むぎ ごま油 こんにゃく
じょうとうつか 城東日課	6 (金)	牛乳 うしちゆう	こめこパン さかなとベーコンのホイルやき ゆでやさい ミネストローネスープ	623 33.9 26.3 2.2	牛乳 うしちゆう	メルルーサ チーズ ぶた肉 だいた	レモン キャベツ たまねぎ トマトピューレ	きゅうり にんじん セロリー	米粉パン サラダ油 ユニソーヤマーガリン	スパゲティ じゃがいも
	9 (月)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん セルフぶたばらネギしおどん たんたんはるさめスープ	598 22.5 17.6 2.2	牛乳 うしちゆう	ぶた肉	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 でん粉 はるさめ	むぎ ごま油
かみかみ献立 かみかみけんりつ	10 (火)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	677 26 24.4 1.3	牛乳 うしちゆう	ししゃも なまあげ	キャベツ にんじん	もやし えのきだけ	こめ ごま油 ごま	むぎ サラダ油 さとう
	11 (水)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため ハンサンスウ	592 25 14.4 1.7	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 赤みそ	キャベツ ねぎ もやし	にんじん 干椎茸 ピーマン	こめ でん粉 さとう はるさめ	むぎ サラダ油 ごま油
	12 (木)	牛乳 うしちゆう	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 ひじきとだいたすのもの	629 31.5 16.4 2.1	牛乳 うしちゆう	とり肉 粉チーズ みそ ひじき だいたす	レモン パセリ にんじん	キャベツ きゅうり	こめ 中ざら サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	むぎ こんにゃく
じょうとうつか 城東日課	13 (金)	牛乳 うしちゆう	ナン キーマカレー ゆでやさい しろいミルクプリン	627 24.7 21 3	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 バター 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 トマト水煮 こまつな	ナン ミルクプリン	ごま油
けんみん ひこんだて 県民の日献立	16 (月)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん とりのからあげ もやしとニラのごまあえ みそしる けんみんのひゼリー	758 25.9 27.5 2.2	牛乳 うしちゆう	とり肉 みそ かつおだし	しょうが にら たまねぎ	もやし にんじん かんぴょう	こめ さとう サラダ油 ゼリー	むぎ でん粉 すりごま
みやこ 宮っ子ランチ (たまねぎ)	17 (火)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん スタミナやき からしあえ こんさいのみそしる	596 28.5 15.2 2.2	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 みそ なまあげ	にんじん ピーマン もやし キャベツ	たまねぎ ニンニク こまつな だいこん	こめ ごま さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく
	18 (水)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん いわしのうめじょうゆに にらとはるさめのいためもの どさんこじる	658 29.9 18.5 2.7	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 全卵 みそ わかめ バター いわしの梅醤油煮	にら しいたけ コーン ニンニク	にんじん もやし ねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 じゃがいも
	19 (木)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん 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	669 29.5 19.6 2.3	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 全卵 豆腐 わかめ	ニンニク にんじん ねぎ	ほうれん草 だいずもやし みかん	こめ でん粉 さとう	むぎ ごま油 ごま
じょうとうつか 城東日課	20 (金)	牛乳 うしちゆう	ガーリックトースト ポークビーンズ かいそうサラダ	704 26.9 25.6 3	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 チーズ 海藻サラダ	ニンニク たまねぎ きゅうり キャベツ	パセリ にんじん トマトピューレ グリーンピース	食パン ごま サラダ油 ユニソーヤマーガリン	じゃがいも ごま油
	23 (月)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ わんたんスープ	598 27.9 14.5 2	牛乳 うしちゆう	ぶた肉 きざみのり	もやし にんじん こまつな	キャベツ ほうれん草 ねぎ	こめ ワンタン	むぎ
みやこ 宮っ子ランチ (たまねぎ)	24 (火)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん チキンナゲット きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	671 22.6 19.7 2.1	牛乳 うしちゆう	じゃこ天 ぶた肉	切干大根 こまつな ニンニク	にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 しらたき
ねんせつめぐ 4年施設巡り	25 (水)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん セルフメキシカンライス ポテトスープ あじさいゼリー	650 23.1 15.7 2.2	とり肉 牛乳	いか ベーコン	たまねぎ コーン パセリ	にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも
ねんこういがくしゅう 5年校外学習	26 (木)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる	590 25.9 13.5 2.1	牛乳 うしちゆう	かます わかめ みそ かつおだし	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	こめ さとう ごま	むぎ ごま じゃがいも
じょうとうつか 城東日課	27 (金)	牛乳 うしちゆう	キャラメルあげパン ブロッコリー プレーンオムレツ カレースープ	710 23.3 28.8 2.5	牛乳 うしちゆう	オムレツ ベーコン	パセリ たまねぎ	にんじん ブロッコリー	コッペパン マカロニ さとう	サラダ油 じゃがいも
	30 (月)	牛乳 うしちゆう	むぎいりごはん セルフこうやどうふ さばのみそに いそべあえ	634 25.4 20.2 1.6	ぶた肉 牛乳	凍りとうふ さば味噌煮 きざみのり	にんじん ごぼう こまつな	干椎茸 いんげん キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。
☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。
☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g
☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー652kcal たんぱく質25.8g 脂質20.1g 塩分2.2g

こんげつ もくひょう

今月の目標

えいせい き つ しょくじ

衛生に気を付けて食事をしよう

