



6月 こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校

給食献立回数22回 米飯回数 19回米粉1回 県産小麦0回

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう						配膳 パターン
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしのゴマ味噌煮 煮びたし 豚肉と野菜のうま煮	667 26.5 16.6	牛乳 のり みそ	いわし ぶた肉	ほうれんそう にんじん ごぼう	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油	A
2 (火)	パンパン 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶのスープ お米のムース	668 28.6 23	牛乳	とり肉	ピーマン レモン キャベツ かぶ	にんじん たまねぎ もやし かぶ	パン でん粉 さとう 米のムース	サラダ油	C
3 (水)	1年生給食開始 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー コーンとキャベツのソテー お祝いゼリー	751 18.9 17.6	牛乳	ぶた肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	サラダ油	E
4 (木)	麦入りご飯 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ 根野菜の煮物 温野菜のみそソース和え	643 23.6 19	わかめ とり肉 みそ	牛乳 大豆 高野豆腐	しいたけ たけのこ ほうれんそう わかめ	にんじん いんげん キャベツ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく	A
5 (金)	中華丼 牛乳 中華スープ ぶどうグミ	698 23.7 14.5	牛乳 えび わかめ	ぶた肉 紫いか うずら卵	ごまつな たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	こめ さとう 純ごま油	サラダ油 ぶどうグミ	E
8 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース けんちん汁	672 28.1 20.7	牛乳 かつお節 ぶた肉	とり肉	だいこん えのき しそ ごぼう	しめじ まいたけ にんじん ごまつな	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも	A
9 (火)	クロワッサン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと小松菜の春雨の炒め物 レモンゼリー	592 22 16.8	牛乳	ぶた肉	グリーンピース ごまつな しょうが	にんじん キャベツ	クロワッサン サラダ油 純ごま油 レモンゼリー	じゃがいも さとう はるさめ	D
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 野菜の炒め煮 シロイトダラの紀州漬け まろやか味噌汁	668 26.3 12.9	牛乳 みそ かつお節	あぶらあげ 豆乳 たら	しょうが ほうれんそう もやし だいこん	ねりうめ キャベツ にんじん ごぼう	こめ サラダ油	むぎ こんにゃく	A
11 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 和風いため 味噌汁	726 25.6 25.2	牛乳 みそ	とり肉 かつお節	しょうが にんじん キャベツ	もやし ごまつな たまねぎ	こめ サラダ油 じゃがいも	でん粉	A
12 (金)	豚丼 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草とキャベツの炒め物	658 21.5 27.1	牛乳 たまご焼き	ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ねぎ グリーンピース ほうれんそう	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 マーガリン	A
15 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜炒め 春野菜味噌汁 いちごプリン	774 30.4 18.2	牛乳 かつお節	ぶた肉 みそ	アスパラ たまねぎ にら	トマト にんにく いちご	こめ 米こうじ じゃがいも	むぎ サラダ油	A
16 (火)	米粉パン 牛乳 マーマレード キャベツのカレーソテー マカロニとアスパラのクリーム煮 ブルーベリーゼリー	565 26.6 31.2	牛乳 豆乳 ウィンナー	とり肉	たまねぎ アスパラ キャベツ	にんじん マッシュルーム	米粉パン マカロニ 小麦粉 マーガリン ゼリー	サラダ油 マーガリン	D
17 (水)	ご飯 牛乳 白身魚のピリ辛焼き アスパラとキャベツのソテー 豚汁	704 29 14.9	牛乳 ぶた肉 みそ	メルルーサ 豆腐 かつお節	だいこん アップルソース アスパラ コーン	にんにく ねぎ キャベツ にんじん	こめ ごま さといも	さとう サラダ油 こんにゃく	A
18 (木)	五穀ご飯 牛乳 油淋鶏 小松菜とじゃこの炒め物 トックススープ	686 28.3 21.3	牛乳 じゃこ	とり肉	しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく ごまつな しいたけ	こめ 小麦粉 サラダ油 純ごま油 トック	五穀 でん粉 さとう	A
19 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜いため 味噌汁	585 26 13.7	牛乳 わかめ かつお節	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん コーン	キャベツ もやし たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	A
22 (月)	五目ちらし寿司 牛乳 さわらのみそ焼き 煮びたし すまし汁 柏もち	670 34.1 16.4	牛乳 玉子 みそ あずき	あぶらあげ とり肉 さわら 豆腐	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう グリーンピース キャベツ	こめ こんにゃく サラダ油 上新粉	むぎ さとう	A
23 (火)	スパゲティー トマトソース 牛乳 アスパラとコーンの炒め物 アイス	575 25.3 16.3	牛乳 ぶた肉 牛乳	わかめ	にんじん アスパラ にんにく トマトピューレ	たまねぎ もやし コーン	スパゲッティ サラダ油 純ごま油 こま	さとう でん粉 アイス	E
24 (水)	混ぜご飯 牛乳 いかのつぶら 大根おろし 田舎汁	704 28.1 17.5	あなご いか 豆腐 みそ	牛乳 とり肉 かつお節	だいこん ごぼう	にんじん ごまつな	こめ さとう 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	むぎ でん粉 サラダ油	A
25 (木)	麦入りご飯 牛乳 酢豚 わかめスープ	695 23.9 19.6	牛乳 ミートボール うずら卵	ぶた肉 わかめ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 はるさめ	A
26 (金)	麦入りご飯 牛乳 挽肉と豆のカレー ほうれん草ときのこのソテー アセロラゼリー	693 24.9 18.6	牛乳 ぶた肉 大福豆 レンズまめ		にんにく トマト ほうれん草 たまねぎ	にんじん しめじ コーン	こめ サラダ油 アセロラゼリー マーガリン		E
29 (月)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ 韓国のり 豚肉と切干大根の炒め物 豆乳とコーンのスープ	672 24.9 21.4	牛乳 ぶた肉 豆乳 韓国のり	しゅうまい ハム 卵	にんにく だいこん コーン たまねぎ	にんじん いんげん パセリ	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう でん粉	A
30 (火)	ナン 牛乳 チリコンカン 野菜ソテー 米粉ドッグ	547 23.4 24.7	牛乳 ベーコン 卵	大豆 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー	にんじん グリーンピース トマト トマトピューレ	小麦粉 じゃがいも 米粉	サラダ油 チョコレート マーガリン	D

6月のきゅうしょくもくひょう

「衛生的な食事をしよう。」

6月は梅雨でじめじめし、気温も
高くない食中毒の発生しやすい時期です。
外から帰った時、食事の前は必ず手洗いをしよう!!



★6月15日は「県民の日」です。「宇都宮市統一献立の宮っこランチ」です。
「宮っこランチ」とは栃木県産の食材を使ったメニューが入っています。

★6月は「歯と口の衛生週間」です。噛みごたえのあるメニューが入っています。

★15日から19日まで「豊郷マナーアップ週間」です。
「お箸の使い方」や「食べる姿勢」に気をつけて食べましょう。

★今月の地場産物豊郷の食材は、「お米・たまねぎ・アスパラ・キャベツ」です。

