

がつぶん きゅうしょく こんだて よてい ひょう
6月分 給食 献立 予定 表

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
			ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
1 (木)	ごはん				こめ	609
	あじのきしゅうづけ		あじ	うめ しょうが		27
	おひたし			ほうれんそう キャベツ にんじん		17.1
	ごもくきんぴら		ぶたにく さつまあげ	ごぼう だいこん にんじん	さとう あぶら	2.2
2 (金)	ごはん				こめ	650
	ポークカレー		ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも ルウ あぶら	21.6
	ゆでやさい			キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	16.3
	あじさいゼリー			ぶどう	さとう	1.6
5 (月)	ツナトースト		ツナ	たまねぎ パセリ	パン あぶら マヨネーズ	744
	ゆでやさい			キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング	28.5
	ミートボールとやさいのカレーに		ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう あぶら	22.2 2.8
6 (火)	ごはん				こめ	639
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが		26.6
	ゆでやさい		わかめ	キャベツ にんじん もやし	ドレッシング	22.5
	まろやかみそしる		あぶらあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		1.9
7 (水)	セルフ てんどん	ごはん			こめ	666
		やさいかきあげ		にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	こむぎこ あぶら	20.6
	ちゅうかあえ			もやし きゅうり にんじん	さとう ラーゆ	21.5
	みそしる		なまあげ わかめ みそ	たまねぎ こまつな		2.2
	カムカムゼリー			りんご	さとう	
8 (木)	ごはん				こめ	594
	しろみざかなのさんみやき		ホキ	ねぎ	ごま さとう	28.5
	にんにくしょうゆあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら	17 2.2
	みそしる		とうふ みそ	なめこ ねぎ		
9 (金)	ハヤシライス		ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	こめ こむぎこ パター ルウ あぶら	686 20.5
	ゆでやさい			ブロッコリー にんじん とうもろこし	ドレッシング	19.6
	セノビーゼリー				さとう にゅう	1.6
	シュガートースト				パン さとう マーガリン	619
12 (月)	チリコンカン		ぶたにく だいず ベーコン	トマト たまねぎ えだまめ にんじん マッシュルーム	こむぎ あぶら	23.7 26.3
	かいそうサラダ		かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	とうもろこし ドレッシング	2.6
	ごはん				こめ	675
13 (火)	ちくわのにしよくあげ		ちくわ たまご あおのり		こむぎこ あぶら	24.5
	だいこんおろし			だいこん		20.5
	なまあげとやさいのにつけ		なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ たけのこ しょうが	さとう あぶら でんぶん	2
14 (水)	ごはん				こめ	617
	とりにくのみそチーズやき		とりにく チーズ みそ	パセリ レモン	あぶら	31.8
	しおこんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら	16.3
	ひじきとだいずのもの		ひじき だいず さつまあげ	にんじん こんにやく	さとう あぶら	2
15 (木)	★ 県民の日メニュー … 栃木県で昔からよく食べられている「モロ」をからあげにしました。🍷 「にら」「もやし」は栃木県産です。「いちご」のデザートもお楽しみに!					656
	ごはん				こめ	24.6
	モロのからあげ		モロ	しょうが	でんぶん あぶら	18.3
	ごまあえ			もやし ニら にんじん	ごま さとう	2.4
	みそしる		みそ	にんじん たまねぎ にら		
	けんみんのひデザート		とうにゅう	いちご	さとう	
16 (金)	スパゲティ				スパゲティ オリーブオイル	631
	にくみそソース		ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら	27.5 20.4
	こんにやくサラダ		かいそう	キャベツ とうもろこし こんにやく	ドレッシング	2.3

	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)	
			ちやにくになる	からだのちやしをととのえる	ちからやねつのもとになる		
19 (月)	キャラメルあげパン				こめこパン あぶら さとう	659 23.3 27.9 2.4	
	トマトオムレツ		たまご とりにく	トマト たまねぎ	あぶら		
	ゆでやさい			キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング		
	カレースープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ あぶら ルウ じゃがいも		
20 (火)	ごはん				こめ	699 22.5 19.3 2.1	
	しゅうまい		とりにく ぶたにく だいち	たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん あぶら		
	きりぼしだいこんのナムル			にんじん こまつな きりぼしだいこん	ドレッシング		
	なつのにくじゃが		ぶたにく	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう しらたき あぶら		
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう		
21 (水)	ごはん				こめ	677 27 22 1.7	
	しろみざかなフライ ソース		ホキ		こむぎこ パンこ あぶら		
	おひたし			キャベツ もやし にんじん			
	なまあげのからみいため		なまあげ ぶたにく	えのきたけ にんじん しょうが こねぎ	あぶら さとう でんぷん		
22 (木)	ごはん				こめ	635 30.9 17.3 2	
	ぶたにくとやさいのみそいため		ぶたにく	キャベツ ねぎ にんじん	でんぷん さとう		
			みそ	ピーマン しいたけ	あぶら		
	ひややっこ		とうふ				
	ちゅうかふうスープ		ハム たまご	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん		
23 (金)	ナンピザ		サラミ チーズ	たまねぎ ピーマントマト マッシュルーム	こむぎこ	629 26.9 21 2.2	
	ミネストローネスープ		ベーコン だいち	トマト たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう		
26 (月)	コッペパン ブルーベリージャム			ブルーベリー	パン さとう	672 29 17.8 2.1	
	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ		とりにく	しょうが レモン パセリ トマト	じゃがいも でんぷん あぶら さとう		
	ゆでやさい			ほうれんそう キャベツ にんじん	ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
27 (火)	ごはん				こめ	656 26.2 21.5 2	
	さばのみそに		さば みそ		さとう		
	いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし			
	けんちんじる		とうふ	にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく	あぶら さといも		
28 (水)	ぶたバラ ねぎしおどん		ごはん ぶたバラねぎし おどんのぐ	ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし いら レモン	こめ ごまあぶら でんぷん	674 22.3 22.5 2
	フォー		とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ	こめめん		
	もものゼリー			もも	さとう		
29 (木)	ごはん				こめ	637 17.5 19.1 2.5	
	じゃこカツ		スケソウダラ あじ	キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら		
	チョレギふうサラダ		わかめ のり	こまつな キャベツ にんじん	ドレッシング		
	かんこくふうみそしる		ぶたにく とうふ くきわかめ	にんにく にんじん もやし ねぎ	ごまあぶら ごま		
30 (金)	びびんばどん		ごはん びびんば	ぶたにく	にんにく ほうれんそう だいちもやし	こめ ごま さとう ごまあぶら	686 27.6 20.4 2
	とうふのちゅうかスープ		とうふ たまご わかめ	ねぎ	でんぷん ごまあぶら		
	れいとうみかん			みかん			

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650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.0g、塩分2.0g

6月平均

- ◆ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 5月9日に、放射性物質検査(はくさい・茨城県産)を実施しました。
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	22回
米飯給食	16回
米粉パン	1回
小麦パン	4回

655
25.3
20.1
2.1