6月分 給食献立予定表

令和7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 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	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g） ししつ（g） えんぶん（g）
2（月）	コッペパン チョコレートクリーム	にゅう		パン さとう カカオ	701
	あげじゃがいものトマトソース	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	23.3
			パセリ トマト	こむぎこ	22.0
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな		2.6
3（火）	ごはん			こめ	641
	プルコギふういためもの	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	ごま ごあぶら	25.7
			にら たまねぎ もやし しいたけ		18.7
	トックスープ	とりにく たまご	にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	トック	2.4
4（水）	ごはん			こめ	615
	じゃこカツ	スケソウダラ アジ	キャベツ にんじん たまねぎ	でんぷん あぶら こむぎこ	20.1
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし	ドレッシング	14.1
	こんさいのすましじる		にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぷん	2.0
	はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		りんご	さとう	
5（木）	ぶたバラねぎしおどん ごはん			こめ	671
	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 にんじん	ごまあぶら でんぷん	22.3
			たまねぎ もやし にら レモン		22.5
	フォー	とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ	こめのめん	2.1
	あじさいゼリー		ぶどう	さとう	
6（金）	ごはん			こめ	640
	はるまき	ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	こむぎこ あぶら	20.1
	ナムル		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ごま ごまあぶら	19.4
	わんたんスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	わんたん	2.3
			こまつな ねぎ		
9（月）	ツナトースト	ツナ	たまねぎ パセリ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ マーガリン	652
	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	25.3
	ミートボールとやさいのカレーに	とりにく ぶたにく 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	27.7
					2.5
10（火）	ごはん			こめ	675
	ちくわのにしょくあげ	ちくわ 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 ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ	さとう あぶら	2.0
			えだまめ たけのこ しょうが	でんぷん	
11（水）	ごはん			こめ	669
	セルフこうやどうふ	こおりどうふ ぶたにく	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう	あぶら さとう	25.6
	さばのみそに	さば みそ		こめこ	21.5
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.1
12（木）	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	こめ こむぎこ バター	681
			トマト パセリ	ルウ あぶら	22.4
	ゆでやさい		ブロッコリー にんじん	じゃがいも ドレッシング	20.2
	ミルメーク			さとう	2.1
13（金）	★ 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。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	でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	18.3
	ごまあえ		もやし ニラ 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 かんぴょう		
	けんみんのひデザート	とうにゅう	いちご	さとう	

☆6/16～6/20は上戸祭小学校地産地消推進週間です☆

この期間は主に「あぜみち上戸祭店さん」から地元の野菜を届けてもらいます。

「おもなざいりょうの」**太字**は「あぜみち上戸祭店さん」に納めていただく予定です！

16（月）	パン とちあいかジャム		いちご	パン さとう	631
	スパゲティナポリタン	ぶたにく	**たまねぎ にんじん** マッシュルーム **ピーマン** トマト	スパゲティ オリーブオイル	22.4
	ゆでやさい		**ほうれんそう キャベツ にんじん** にんにく	さとう でんぷん	20.2
	けんさんヨーグルト	ヨーグルト			2.1

地産地消

	こんだてめい	おもなざいりょう 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	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g） ししつ（g） えんぶん（g）
17（火）	ごはん			こめ	603 26.1 18.0 2.1
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	
	さっぱりあえ	のり	こまつな キャベツ	
	まろやかみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	
		とうにゅう	ごぼう ねぎ こんにゃく	
18（水）	★宮っ子ランチ①…「完熟トマトと夏野菜チキン」！ベジ増しベジ増し野菜増し～♬				598 23.4 18.4 1.4
	ごはん			こめ	
	かんじゅくトマトとなつやさいチキン	とりにく こんぶ	うつのみやのトマト ズッキーニ	オリーブオイル	
			とうもろこし たまねぎ しめじ		
	ゆでやさい		キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	
19（木）	★ 宮っ子ランチ② … 宇都宮市の特産品をたくさん取り入れた 「春野菜ランチ」 です！				639 26.1 17.6 2.3
	ごはん			こめ	
	ぶたにくとみややさいいため	ぶたにく	うつのみやのトマト アスパラ	あぶら	
	かんぴょうのごまずあえ		かんぴょう にんじん たまねぎ	ごま	
			キャベツ とうもろこし	さとう	
	はるやさいのみそしる	みそ	にら たまねぎ	じゃがいも	
20（金）	ごはん			こめ	617 31.8 16.3 1.9
	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 ノンエッグマヨネーズ	
	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	
	ひじきとだいずのにもの	ひじき だいず さつまあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら	
23（月）	こめこのきなこあげパン	きなこ		こめこパン あぶら さとう	598 21.0 29.4 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	かいそう	キャベツ にんじん とうもろこし	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	
24（火）	ごはん			こめ	603 21.9 16.7 1.7
	やきめつきぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ	
	ゆでやさい		ほうれんそう キャベツ にんにく	ごまあぶら	
	にくだんごスープ	とりにく	たまねぎ しょうが にんじん	でんぷん はるさめ	
			たけのこ はくさい こまつな		
25（水）	ごはん			こめ	647 24.9 22.7 1.9
	あおあのアジフライ	アジ あおさ		パンこ あぶら	
	ポイルサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング	
	みそしる	みそ あぶらあげ	こまつな	じゃがいも	
26（木）	ターメリックライス			こめ マーガリン	714 24.2 22.7 1.9
	キーマカレー	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが	バター ルウ	
			にんにく トマト		
	ゆでやさい		こまつな キャベツ にんじん	ドレッシング	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう	
27（金）	ごはん			こめ	686 25.2 19.8 2.5
	すぶた	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	でんぷん あぶら	
		とりにく	しいたけ たけのこ ピーマン トマト	さとう	
	たまごスープ	たまご	たまねぎ ほうれんそう たけのこ	でんぷん	
	れいとうみかん		みかん		
30（月）	パン			パン	649 24.2 23.2 2.7
	フルーツクリーム	なまクリーム ぎゅうにゅう	みかん パイン もも		
	ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ こむぎこ	
	ゆでやさい		ブロッコリー もやし	とうもろこし ドレッシング	

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
646 23.9 20.2 2.1

- 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８日に，放射性物質検査 （だいこん ・ 小山市産） 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	21回
米飯給食	１６回
米粉パン	１回
小麦パン	４回