



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 20回(米飯回数16回 県産小麦パン2回)

# 6月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

| ひづけ<br>日付      |          | お も な ざ い り ょ う                                     |                                                                      |                                                         | エネルギー (kcal)                     |          |
|----------------|----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|
| こ ん だ て<br>献 立 |          | ち に く し ょ く こん<br>血や肉になる食品<br>あかいろ おもるいろ<br>(赤色の分類) | か ら だ ち ょ う し と の ち し ょ く ひ ん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろおんるいろ<br>(緑色の分類) | ね つ ち か ら し ょ く ひ ん<br>熱や力になる食品<br>きいろ さんるいろ<br>(黄色の分類) | たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>塩分相当 (g) |          |
| 3              | (月)      | 麦入りご飯                                               |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 618 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 28.6 g   |
|                |          | 白身魚の漬け込み焼き                                          | たら                                                                   |                                                         | サラダ油 さとう                         | 16.0 g   |
|                |          | ごまあえ                                                | にんじん キャベツ こまつな                                                       |                                                         | ごま さとう                           | 2.2 g    |
|                |          | 道産子汁                                                | ふたにく みそ かつお わかめ                                                      | ねぎ にんじん もやし コーン にんにく                                    | サラダ油 じゃがいも マーガリン                 |          |
| 4              | (火)      | 麦入りご飯 むしば予防デー                                       |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 694 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 23.7 g   |
|                |          | ちくわの二色揚げ                                            | 魚すりみ のり                                                              |                                                         | サラダ油 かつくりこ                       | 19.5 g   |
|                |          | 大根おろし(だししょうゆ)                                       |                                                                      | だいこん                                                    |                                  | 2.2 g    |
|                |          | 生揚げと野菜の煮つけ                                          | ふたにく あつあげ                                                            | たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ いんげん しょうが                           | サラダ油 さとう かつくりこ                   |          |
|                |          | レモンゼリー                                              |                                                                      | レモン                                                     | さとう ゼラチン                         |          |
| 5              | (水)      | コッペパン                                               |                                                                      |                                                         | こむぎこ                             | 648 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 23.8 g   |
|                |          | ゆで野菜                                                |                                                                      | キャベツ にんじん ブロッコリー                                        | サラダ油 さとう                         | 23.1 g   |
|                |          | ミートボールと野菜のカレー煮                                      | ふたにく ベーコン                                                            | たまねぎ にんじん えだまめ パセリ                                      | サラダ油 さとう                         | 2.4 g    |
|                |          | チョコクリーム                                             | ココア だいず 牛乳                                                           |                                                         | さとう                              |          |
| アセロラゼリー        |          | アセロラ                                                | さとう ゼラチン                                                             |                                                         |                                  |          |
| 6              | (木)      | 麦入りご飯                                               |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 641 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 26.6 g   |
|                |          | セルフビビンバ丼                                            | ふたにく                                                                 | にんじん もやし きうりんそう                                         | サラダ油 かつくりこ さとう                   | 22.6 g   |
|                |          | 豆腐の中華スープ                                            | たまご とうふ わかめ                                                          | ねぎ たまねぎ                                                 | ごま油                              | 2.4 g    |
| 7              | (金)      | 麦入りご飯                                               |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 651 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 29.6 g   |
|                |          | 鶏肉のからあげ                                             | とりにく                                                                 |                                                         | サラダ油 かつくりこ                       | 19.9 g   |
|                |          | 磯辺あえ                                                | のり                                                                   | にんじん もやし きうりんそう                                         |                                  | 2.6 g    |
| 具沢山味噌汁         | ふたにく わかめ | にんじん ねぎ もやし にら                                      | こむぎこ じゃがいも                                                           |                                                         |                                  |          |
| 10             | (月)      | 麦入りご飯                                               |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 720 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 22.5 g   |
|                |          | 豚肉と野菜のみそいため                                         | ふた肉 みそ たまねぎ                                                          | にんじん キャベツ しいたけ にんにく ピーマン                                | サラダ油 ごま油 かつくりこ                   | 22.3 g   |
|                |          | パンサンスウ                                              | にんじん もやし キャベツ                                                        |                                                         | はるさめ さとう ごま油                     | 2.0 g    |
|                |          | 瀬戸内レモンのカスタードタルト                                     | たまご 牛乳                                                               | レモン                                                     | こむぎこ さとう                         |          |
| 11             | (火)      | 麦入りご飯                                               |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 660 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 32.2 g   |
|                |          | 鶏肉の味噌チーズ焼き                                          | とりにく チーズ みそ                                                          | レモン パセリ                                                 | サラダ油                             | 19.8 g   |
|                |          | おひたし                                                |                                                                      | こまつな キャベツ もやし                                           |                                  | 2.4 g    |
|                |          | ひじきと大豆の煮物                                           | ふたにく さつまあげ あらあげ ひじき だいず                                              | にんじん                                                    | こんにゃく サラダ油 さとう                   |          |
| 12             | (水)      | 麦入りご飯                                               |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 669 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 24.3 g   |
|                |          | 夏野菜丼                                                | ふたにく                                                                 | たまねぎ にんじん もやし ピーマン トマト ねぎ にんにく しょうが                     | サラダ油 ごま油 かつくりこ                   | 20.0 g   |
|                |          | わかめスープ                                              | わかめ とりにく                                                             | にんじん こまつな ねぎ                                            | はるさめ                             | 3.0 g    |
|                |          | 県産ヨーグルト                                             | 牛乳                                                                   |                                                         | さとう                              |          |
| 13             | (木)      | 麦入りご飯 トマト給食                                         |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 651 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 29.6 g   |
|                |          | おつかれサマー！トマたま丼                                       | たまご とりにく                                                             | たまねぎ トマト にんじん えだまめ にんにく                                 | サラダ油                             | 17.4 g   |
|                |          | わんだんスープ                                             | ふたにく                                                                 | キャベツ にんじん もやし こまつな                                      | こむぎこ サラダ油                        | 2.4 g    |
| 14             | (金)      | 麦入りご飯 宮っ子ランチ                                        |                                                                      |                                                         | こめ むぎ                            | 650 kcal |
|                |          | 牛乳                                                  | 牛乳                                                                   |                                                         |                                  | 23.6 g   |
|                |          | モロのから揚げ                                             | モロ                                                                   | しょうが                                                    | かつくりこ サラダ油                       | 18.4 g   |
|                |          | もやしとニラのおひたし                                         |                                                                      | にら にんじん もやし                                             |                                  | 2.4 g    |
|                |          | 味噌汁                                                 | みそ かつお                                                               | かんぴょう にんじん たまねぎ にら                                      |                                  |          |
|                |          | 県民の日ゼリー                                             |                                                                      | いちご                                                     | ゼラチン さとう                         |          |

|                                                                                          |     | お も な ざ い り ょ う |                                                      |                                                                   |                                                                       | エネルギー (kcal)                     |                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| ひ づ け<br>日 付                                                                             |     | こ ん だ て<br>献 立  | ち ェ にく し ょ く ひ ん<br>血や肉になる食品<br>あかいろ ふんるい<br>(赤色の分類) | か ら だ ち ェ う し と の し ょ く ひ ん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろふんるい<br>(緑色の分類) | ね つ ち から し ょ く ひ ん<br>熱や力になる食品<br>きいろ ふんるい<br>(黄色の分類)                 | たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>塩分相当 (g) |                                       |
| 17                                                                                       | (月) | 麦入りご飯           |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 671 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 25.9 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | セルフ高野豆腐         | ふたにく あらあげ とうふ                                        | にんじん しめじ いんげん ごぼう                                                 | サラダ油 こんなやく さとう                                                        | 23.5 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | さばの味噌煮          | みそ                                                   |                                                                   | さとう                                                                   | 2.0 g                            |                                       |
|                                                                                          |     | ごま酢あえ           |                                                      | もやし キャベツ                                                          | ごま さとう しらたき                                                           |                                  |                                       |
| 18                                                                                       | (火) | 麦入りご飯           |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 664 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 23.7 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | ハヤシライス          | ふたにく                                                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ                                         | サラダ油                                                                  | 20.5 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | ブロッコリーとじゃがいもサラダ | ブロッコリー にんじん キャベツ                                     | じゃがいも サラダ油 さとう                                                    | 2.0 g                                                                 |                                  |                                       |
| 19                                                                                       | (水) | ナン              |                                                      |                                                                   | こむぎこ                                                                  | 624 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 27.5 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | キーマカレー          | ふたにく ヨーグルト                                           | たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト                                       | サラダ油                                                                  | 23.4 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | ゆで野菜            |                                                      | キャベツ もやし                                                          | サラダ油 さとう                                                              | 2.1 g                            |                                       |
|                                                                                          |     | ヤクルト元気ヨーグルト     | 乳                                                    |                                                                   | さとう                                                                   |                                  |                                       |
| 20                                                                                       | (木) | 麦入りご飯           |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 672 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 20.5 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | イカメンチ           | いか                                                   |                                                                   | ばんこ サラダ油 こむぎこ                                                         | 21.8 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 野菜のにんにく醤油和え     |                                                      | キャベツ もやし                                                          | ごま油                                                                   | 2.4 g                            |                                       |
| 21                                                                                       | (金) | 麦入りご飯           |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 652 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 22.5 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 焼き餃子            | ふたにく                                                 | キャベツ                                                              | サラダ油 こむぎこ                                                             | 17.7 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | からしあえ           | もやし キャベツ にんじん こまつな                                   |                                                                   | 1.8 g                                                                 |                                  |                                       |
|                                                                                          |     | 夏の肉じゃが          | ふたにく                                                 | にんじん たまねぎ えだまめ にんにく                                               | サラダ油 じゃがいも しらたき                                                       |                                  |                                       |
| 24                                                                                       | (月) | 麦入りごはん トマト給食    |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 641 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 25.7 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 完熟トマトと夏野菜チキン    | とりにく こんぶ                                             | たまねぎ にんじん トマト しめじ                                                 | サラダ油                                                                  | 16.6 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | ポテトスープ          | ベーコン                                                 | たまねぎ コーン にんじん パセリ                                                 | サラダ油 じゃがいも                                                            | 2.2 g                            |                                       |
|                                                                                          |     | 豆乳パンナコッタ        | だいず                                                  | レモン                                                               | さとう                                                                   |                                  |                                       |
| 25                                                                                       | (火) | スパゲティー          |                                                      |                                                                   | こむぎこ オリーブオイル                                                          | 640 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 31.5 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 大豆ミート入り肉みそソース   | ふたにく だいず みそ                                          | たまねぎ しめじ にんじん たけのこ にんにく                                           | サラダ油                                                                  | 21.1 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | ゆで野菜            |                                                      | キャベツ にんじん ブロッコリー                                                  | サラダ油 さとう                                                              | 2.4 g                            |                                       |
| 26                                                                                       | (水) | シュガートースト        |                                                      |                                                                   | こむぎこ                                                                  | 646 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 30.7 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | ポークビーンズ         | ふたにく だいず                                             | たまねぎ にんじん                                                         | サラダ油                                                                  | 22.1 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 海藻サラダ           | わかめ かいそう                                             | きゃべつ にんじん もやし コーン                                                 | こんにゃく サラダ油 ごま油                                                        | 2.5 g                            |                                       |
| 27                                                                                       | (木) | 麦入りご飯           |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 648 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 28.7 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | いわしの梅煮          | いわし                                                  | うめ しょうが                                                           | さとう                                                                   | 19.1 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | おひたし            | もやし にんじん きゅうりんそう                                     |                                                                   | 2.3 g                                                                 |                                  |                                       |
|                                                                                          |     | 五目きんぴら          | ふたにく さつまあげ                                           | ごぼう にんじん だいこん                                                     | こんにゃく サラダ油 さとう                                                        |                                  |                                       |
| 28                                                                                       | (金) | 麦入りご飯           |                                                      |                                                                   | こめ むぎ                                                                 | 643 kcal                         |                                       |
|                                                                                          |     | 牛乳              | 牛乳                                                   |                                                                   |                                                                       | 28.8 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 豚肉のしょうが焼き       | ふたにく                                                 | たまねぎ しょうが                                                         | サラダ油                                                                  | 21.7 g                           |                                       |
|                                                                                          |     | 塩こんぶ和え          | こんぶ                                                  | キャベツ もやし にんじん                                                     |                                                                       | 1.8 g                            |                                       |
|                                                                                          |     | にら卵汁            | とうふ たまご みそ かつお                                       | たまねぎ にら                                                           |                                                                       |                                  |                                       |
| 今月の国本地区の野菜                                                                               |     |                 | じゃがいも たまねぎ にら                                        |                                                                   | 小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準                                              |                                  | 今月の平均                                 |
| ≪給食食材の放射性物質検査結果≫<br>5月22日の給食に使用した「たまねぎ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。 |     |                 |                                                      |                                                                   | エネルギー 650kcal<br>たんぱく質 21.1g～32.5 g<br>脂質 14.4 g～21.6 g<br>塩分相当 2.0 g |                                  | 655 kcal<br>26.5 g<br>20.3 g<br>2.3 g |

