



★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 21回(米飯回数16回 県産小麦パン3回)

6月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひつげ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにく しよひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶないろ (赤色の分類)	からだ ちようし ととの しよひん 体の調子を整える食品 みどりいろ ぶないろ (緑色の分類)	ねつ ちから 熱や力になる食品 きいろ ぶないろ (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
2 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	619 kcal
	牛乳	牛乳			26.1 g
	白身魚の三味焼き	たら	ねぎ にんじん	さとう サラダ油	14.3 g
	ごまあえ		にんじん きゅうり こまつな	ごま さとう	2.4 g
	道産子汁	ふたにく みそ かつお わかめ	にんじん もやし コーン にんにく	じゃがいも マーガリン	
3 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	633 kcal
	牛乳	牛乳			29.5 g
	豚肉のしょうが焼き	ふたにく あがらあげ	きゅうり たまねぎ しょうが	サラダ油	21.0 g
	塩こんぶ和え		もやし きゅうり にんじん		1.8 g
	にら卵汁	たまご とうふ みそ かつお	にんじん にら		
4 (水)	ガーリックトースト むしほ予防デー		にんにく	こむぎこ	682 kcal
	牛乳	牛乳			24.6 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	ふたにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ	サラダ油 じゃがいも	26.1 g
	ゆで野菜		きゅうり にんじん フロccoli たまねぎ	サラダ油 さとう	2.9 g
	カムカムデザート		りんご	さとう かんてん	
5 (木)	スパゲティ			こむぎこ おり	657 kcal
	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 にんじん しいたけ だけのこ にんにく	サラダ油	29.9 g
	牛乳	牛乳			21.0 g
	こんにゃくサラダ	かいそう	きゅうり もやし きゅうり コーン	ごま油	2.1 g
6 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	673 kcal
	牛乳	牛乳			20.5 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 にんにく パセリ	サラダ油 マーガリン	21.9 g
	ポテトとブロッコリーのサラダ		にんじん コーン ブロッコリー	サラダ油 じゃがいも さとう	2.2 g
9 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	689 kcal
	牛乳	牛乳			21.3 g
	セルフ高野豆腐ご飯の具	ふたにく とうふ あがらあげ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こんにゃく	23.6 g
	コロッケ	ふたにく	たまねぎ	サラダ油	1.8 g
	からしあえ		もやし にんじん きゅうり こまつな		
10 (火)	麦入りご飯 宮っ子ランチ			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	トマたま丼	ふたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト えだまめ	サラダ油	17.5 g
	わんたんスープ	ふたにく	にんじん もやし こまつな きゅうり ねぎ	サラダ油 こむぎこ	2.4 g
11 (水)	シュガートースト			こむぎこ マーガリン さとう	703 kcal
	牛乳	牛乳			27.3 g
	ポークビーンズ	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	サラダ油 じゃがいも	23.7 g
	海草サラダ	かいそう	きゅうり もやし きゅうり コーン しそ	サラダ油 さとう	3.3 g
12 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	660 kcal
	牛乳	牛乳			17.7 g
	餃子	ふたにく	きゅうり	サラダ油 ごま油	18.1 g
	ナムル		きゅうり にんじん もやし	ごま	1.9 g
	肉じゃが	ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	サラダ油 しらすき さとう じゃがいも	
13 (金)	麦入りご飯 県民の日献立			こめ むぎ	654 kcal
	牛乳	牛乳			26.3 g
	モロのから揚げ	モロ		かたろこ サラダ油	16.6 g
	もやしとにらのおひたし		もやし にら		2.5 g
	味噌汁	みそ かつお	かんぴょう たまねぎ にら		
	県民の日ゼリー		いちご	さとう ゼラチン	
16 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			31.3 g
	鶏肉の味噌チーズ焼き	とりにく チーズ みそ	レモン	サラダ油	19.3 g
	おひたし		こまつな きゅうり もやし		2.4 g
	ひじきと大豆の煮物	だいず さつまあげ あがらあげ ひじき	にんじん	こんにゃく さとう サラダ油	

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにく しよひん 血や肉になる食品 あかいろ ちんじん (赤色の分類)	からだ ちようし としの しよひん 体の調子を整える食品 あかりいろ ちんじん (緑色の分類)	かつ ちから 熱や力になる食品 きいろ ちんじん (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
17 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	645 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	セルフピピン丼	ふた肉	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	ごま油 さとう	22.8 g
	豆腐の中華スープ	たまご わかめ とうふ	しいたけ にんじん ねぎ もやし	ごま油 かたくりこ	2.3 g
18 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			24.6 g
	鶏肉のから揚げ	とりにく	しょうが にんにく	サラダ油 かたくりこ	21.3 g
	野菜のにんにく醤油和え		にんじん きゃべつ もやし にら		2.0 g
味噌汁	わかめ みそ かつお	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
19 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			18.8 g
	夏野菜丼	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト もやし	サラダ油 かたくりこ	21.5 g
	わかめスープ	わかめ とりにく	わかめ ねぎ	はるさめ	3.7 g
20 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	689 kcal
	牛乳	牛乳			17.1 g
	豚肉と野菜のみそいため	ふたにく みそ しいたけ	きゃべつ ねぎ にんじん しいたけ	サラダ油 さとう でんこ	21.3 g
	パンサンスウ		もやし きゃべつ にんじん こまつな	はるさめ	1.9 g
23 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			17.6 g
	じゃこカツ	じゃこ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	20.1 g
	チョレギ風サラダ	のり	ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし	サラダ油	2.5 g
	韓国風味噌汁	ふたにく とうふ わかめ みそ	きゃべつ もやし ねぎ にんにく	サラダ油	
24 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	656 kcal
	牛乳	牛乳			18.2 g
	シューマイ	ふた肉	たまねぎ しいたけ たけのこ		17.2 g
	切干大根のナムル		だいこん にんじん もやし こまつな	ごま油	1.9 g
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	ふたにく	たまねぎ にんじん クリンベス	サラダ油 じゃがいも しらすたき さとう	
25 (水)	パン			こむぎこ	633 kcal
	とちおとめジャム		いちご	さとう	22.4 g
	牛乳	牛乳			21.3 g
	プレーンオムレツ	たまご			2.7 g
	ミニサラダ		きゅうり もやし きゃべつ コーン	サラダ油 さとう	
	ポテトスープ	ふたにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも サラダ油	
26 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	668 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	ちくわの二色揚げ	ちくわ のり		サラダ油 こむぎこ	20.4 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	あつあげ ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ しょうが	サラダ油 さとう かたくりこ	
27 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	あじの紀州漬け	あじ	うめ	サラダ油	19.1 g
	おひたし		ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし		2.3 g
	五目きんぴら	ふたにく きつまあげ	ごぼう だいこん にんじん	サラダ油 こんぱく さとう	
30 (月)	ナン			こむぎこ	644 kcal
	牛乳	牛乳			27.6 g
	キーマカレー	だいつ ふたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト しょうが にんにく	サラダ油 マーガリン こむぎこ	24.8 g
	ゆで野菜		きゃべつ にんじん フロッコリー	サラダ油 さとう	2.0 g
	豆乳パンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう	
今月の国本地区の野菜		トマト 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≫ 5月21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	655 kcal
				たんぱく質 21.1g~32.5g	26.5 g
				脂質 14.4g~21.6g	20.3 g
				塩分相当 2.0g	2.3 g

