



6月給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひつげ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		うにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
2 (月)	赤飯 ごま塩 創立記念お祝い給食			もちごめ こめ ささげ ごま	703 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.3 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが	あぶら	22.9 g
	さっぱりあえ	のり	こまつな もやし	ごまあぶら	2.1 g
	豆腐入りかき玉汁	たまご とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	でんぷん	
	お祝い紅白ゼリー	とうにゅうかこうひん	いちご	さとう	
3 (火)	米粉パン メープルジャム			こめこパン メープルジャム	614 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.6 g
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも	21.1 g
	海藻サラダ 和風ドレッシング	かいそう	もやし にんじん とうもろこし	わふうドレッシング	2.3 g
4 (水)	麦入りごはん 歯と口の健康献立			こめ むぎ	701 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.0 g
	きびなごのかりかりフライ	きびなご	しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	27.0 g
	煮びたし	あぶらあげ こざかな	もやし こまつな	こめこ こめこパンこ あぶら	1.3 g
	生揚げの辛味炒め	なまあげ ぶたにく	えのきだけ にんじん しょうが	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
	歯と口の健康週間ゼリー	とうにゅうかこうひん	りんご	さとう	
5 (木)	スパゲティ			スパゲティ	591 kcal
	肉みそソース	だいずミート みそ	パセリ にんじん たまねぎ エリンギ たけのこ にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	27.9 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			15.9 g
	ナムル		こまつな もやし にんじん	ごま ごまあぶら	2.3 g
	オレンジ		オレンジ		
6 (金)	麦入りごはん 2年生遠足			こめ むぎ	599 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8 g
	モロフライ	もろ		でんぷん こめこ じゃがいも あぶら	16.6 g
	磯辺あえ	のり	こまつな もやし		1.6 g
	チンゲン菜と豆腐のスープ	とうふ しおこんぶ ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	はるさめ	
9 (月)	麦入りごはん			こめ むぎ	598 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう ごまあぶら	18.1 g
	わかめサラダ	わかめ	もやし とうもろこし	しおちゅうかドレッシング	2.3 g
	みそけんちん汁	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも あぶら	
10 (火)	ガーリックトースト 3年生遠足			しょうパン マーガリン	686 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	とりにく ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん グリンピース	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	25.4 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご	さとう	2.0 g
11 (水)	麦入りごはん			こめ むぎ	586 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.3 g
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ	キャベツ もやし ねぎ にんじん エリンギ さやいんげん	あぶら さとう でんぷん	18.9 g
	卵スープ	たまご	とうもろこし たまねぎ たけのこ こまつな	でんぷん	2.1 g
12 (木)	麦入りごはん			こめ むぎ	622 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.4 g
	魚のみそチーズ焼き	すけそうだら みそ こなチーズ	パセリ レモン	マヨネーズふうドレッシング	21.3 g
	おひたし		こまつな にんじん もやし		2.4 g
ひじきと大豆の煮物	ひじき だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう		
13 (金)	麦入りごはん 栃木県民の日献立			こめ むぎ	690 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.1 g
	とりにくのから揚げ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	25.1 g
	もやしとニラのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	2.3 g
	みそ汁	みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ こまつな	さとう	
	県民の日ゼリー	とうにゅうかこうひん	いちご		
16 (月)	麦入りごはん			こめ むぎ	591 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.8 g
	魚の三味焼き	さわら あおのり	ねぎ	さとう	19.0 g
	にんにくじょうゆあえ		こまつな もやし にんじん にんにく	ごまあぶら	1.9 g
豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも あぶら		

ひつげ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	
17 (火)	食パン いちごジャム 牛乳 1年生適量	ぎゅうにゅう		しょくぱん いちごジャム	597 kcal
	タンダーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく トマト		27.4 g
	アスパラとコーンのソテー		アスパラガス もやし どうもろこし	あぶら	23.3 g
	モロヘイヤスープ	たまご おさかなソーセージ	モロヘイヤ たまねぎ トマト	あぶら	2.2 g
18 (水)	麦入りごはん トマト献立			こめ むぎ	682 kcal
	ポークハヤシライス 牛乳	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ	あぶら こむぎこ ハヤシルウ	24.8 g
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ		にんじん ブロッコリー	じゃがいも コーンクリームドレッシング	22.3 g
					2.0 g
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 太巻卵	ぎゅうにゅう たまご		こめ むぎ	592 kcal
	からしあえ		こまつな にんじん もやし		23.6 g
	豚肉とごぼうの煮物	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	さとう てんぷん あぶら	18.0 g
					1.9 g
20 (金)	麦入りごはん セルフピビンパ 牛乳 豆腐の中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご わかめ どうふ	にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ	こめ むぎ こまあぶら さとう てんぷん ごまあぶら	611 kcal
					25.7 g
					22.6 g
					2.1 g
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 揚げにらまんじゅう 塩こんぶあえ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しおこんぶ とりにく たまご	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが こんにゃくこ もやし きゅうり にんじん にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ こまあぶら てんぷん こむぎこ あぶら こまあぶら トック	613 kcal
					23.7 g
					21.8 g
					2.1 g
24 (火)	キャラメル揚げパン 牛乳 華風サラダ カレースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト		ツイストパン さとう はるさめ ごまあぶら マカロニ じゃがいも あぶら	679 kcal
			こまつな もやし にんじん		23.4 g
			にんじん たまねぎ パセリ		25.5 g
					2.3 g
25 (水)	麦入りごはん 大豆ミートのキーマカレー 牛乳 アスパラガスのサラダ 冷凍みかん	だいずミート ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	こめ むぎ マーガリン カレールウ コールスロッドレッシング	661 kcal
			もやし にんじん アスパラガス		24.2 g
			みかん		16.7 g
					1.9 g
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 豚肉と野菜のうま煮	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら さとう	671 kcal
					24.0 g
					19.6 g
					2.1 g
27 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ かんぴょうサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ トマト しょうが にんにく かんぴょう にんじん もやし どうもろこし にんじん もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ てんぷん あぶら さとう あおじそドレッシング じゃがいも あぶら	609 kcal
					23.6 g
					17.5 g
					2.1 g
30 (月)	麦入りごはん セルフねぎ豚塩 牛乳 フォー 豆乳パンナコッタ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ とうにゅうかこうひん	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン	こめ むぎ ごまあぶら てんぷん ピーファン さとう はちみつ てんぷん	587 kcal
					23.4 g
					17.0 g
					1.9 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 21回

べいはんかいすう かい うつのみやしきんこむぎ (米飯回数 16回 宇都宮市産小麦パン 4回 麵 1回)

《給食目標》

は 歯を強くする食べ物について考えよう

《給食食材の放射性物質検査結果》

めいほしやう がつ にち きゅうしよくはやくさい あおもりけんさん ほうしやせいぶつしつけんさ おこな
明保小で5月15日の給食用食材である「青森県産 ごぼう」の放射性物質検査を行った
ところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

しなげんしちがくせいのばいばい せいしんせきけん せいしんせきけん
小學生(中学年)一食当たりの摂取基準

こんげつ べいけん
今月の平均

エネルギー	650kcal	633 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	25.4 g
脂質	14.4g~21.6g	20.7 g
塩分相当	2.0g	2.1 g