



こんだて予定表 6月



全 21 回
米飯 15 回
パン 4 回
麺 2 回

《6がつの きゅうしょくもくひょう》

えいせいにきをつけよう

ひづけ	こ ん だ て め い	加リー(kcal) タンパク(g) しつ(g)	お も な ざ い り ょ う			ぎょうじ
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
2 (月)	スパゲッティミートソース ギョウにゅう ゆでやさい ヨーグルト	658 27.6 21.5	ぶたにく ヨーグルト チーズ ギョウにゅう	たまねぎ トマト もやし にんじん こまつな キャベツ	こむぎこ スパゲッティ バター	6年生 修学旅行
3 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう わふうハンバーグ やさいのにんにくじょうゆあえ みそしる	588 22.4 15.4	ハンバーグ ギョウにゅう	もやし なす にんじん いんげん ほうれんそう	こめ ごまあぶら じゃがいも	6年生代休
4 (水)	ガーリックトースト ギョウにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに プチレアチーズいちご	713 25.1 29.1	ミートボール ギョウにゅう チーズ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー えだまめ	じゃがいも マーガリン しょくパン	3年生 えんそく
5 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ふりかけ かんじゅくトマトとなつやさいちキン みそしる	647 26.2 17.7	とりにく ギョウにゅう	トマト ズッキーニ こんぶ しめじ キャベツ もやし	こめ じゃがいも あぶら	宮っこランチ トマト
6 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ししゃもフライ おひたし ひじきとだいずのもの かむかむゼリー	680 23.8 21.4	ギョウにゅう さつまあげ ししゃも だいず とりにく あぶらあげ	ほうれんそう こんにゃく もやし ひじき にんじん	ゼリー こめ	歯と口の 健康こんだて
9 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフビビンバどん たまごととうふのちゅうかスープ れいとうみかん	635 25.3 20.4	ぶたにく ギョウにゅう たまご とうふ	にんじん ねぎ ほうれんそう みかん もやし	こめ ごまあぶら	
10 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきさかな からしあえ ちくぜんに	679 30.9 22.4	さば ギョウにゅう とりにく うずらのたまご	もやし キャベツ にんじん たけのこ こまつな ごぼう	こめ あぶら	
11 (水)	こめこパン ギョウにゅう りんごジャム あげじゃがいものトマトソース やさいスープ	610 22.7 21.8	ぶたにく ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし トマト こまつな	こめ ジャム じゃがいも こめこパン	宮っこランチ トマト②
12 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ ひややつこ	606 24.1 16.5	ぶたにく ギョウにゅう とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ビーマン	はるさめ こめ	
13 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とちぎけんさんぶたにくコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのみそしる けんみんのひデザート	697 21.2 19.3	みそ ギョウにゅう	もやし たまねぎ にんじん こまつな にら かんぴょう	コロッケ こめ あぶら ゼリー	とちぎ けんみんのひ こんだて
16 (月)	コッペパン 牛乳 マーメレード タンドリーチキン アスパラとベーコンのソテー ポテトスープ	721 30.8 29.0	ギョウにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト ウインナー	たまねぎ ほうれんそう にんじん アスパラ コーン	コッペパン バター ジャム じゃがいも	
17 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし ぐだくさんみそしる	646 23.1 17.6	ちくわ ギョウにゅう ぶたにく みそ	だいこん ねぎ にんじん もやし	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	
18 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとなすのトマトカレー こんにゃくサラダ ラムネゼリー	653 22.0 18.1	ぶたにく ギョウにゅう	たまねぎ トマト にんじん きゅうり なす キャベツ	あぶら こめ ルウ ゼリー	地域協議会
19 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶりぶりエビのあげぎょうざ チョレギふうサラダ マーボーどうふ	692 23.0 24.1	えびぎょうざ みそ とうふ ギョウにゅう ぶたにく	こまつな たけのこ キャベツ ねぎ にんじん にら	こめ ごまあぶら	
20 (金)	わかめごはん ギョウにゅう あつやきたまご ごまずあえ いなかじる	604 24.1 15.6	たまご みそ ギョウにゅう とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし しらたき にんじん ごぼう	こめ じゃがいも こんにゃく	
23 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん さっぱりあえ どんこじる	710 20.2 23.3	みそ ぶたにく ギョウにゅう	にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ かんぴょう わかめ	じゃがいも バター こめ あぶら	
24 (火)	ブルーベリーマフィン トマトクリームスパゲッティ ギョウにゅう ミニサラダ	673 21.6 32.3	たまご ツナ ギョウにゅう チーズ	ブルーベリー たまねぎ ほうれんそう トマト きゅうり もやし	こむぎこ スパゲッティ さとう なまクリーム バター	宮っこランチ ブルーベリー
25 (水)	キャラメルあげばん ギョウにゅう プレーンオムレツ ゆでやさい カレースープ	695 22.1 30.6	オムレツ ベーコン ギョウにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	じゃがいも コッペパン あぶら	
26 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき やさいのぼんずあえ とうふいりかきたまじる	640 29.3 21.3	ぶたにく とうふ ギョウにゅう たまご	もやし にんじん キャベツ こまつな しめじ	こめ	
27 (金)	ハヤシライス ギョウにゅう ゆでやさい レモンタルト	751 22.3 23.6	ぶたにく ギョウにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ マッシュルーム	こめ バター タルト	
30 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ニラとはるさめのいためもの いわしのうめじょうゆに こんさいのすましじる	712 32.7 19.3	ぶたにく ギョウにゅう たまご いわし とりにく	にら だいこん にんじん ごぼう こまつな	はるさめ こめ	

★都合により献立を変更することがあります。栄養価は中学年のものです。

★今月の平均値…エネルギー 667kcal・タンパク質 24.7g・脂質 21.9g

《5(木) 11(水) は、宮っ子ランチ(トマト) こんだてです。》

市内産の新鮮なトマトを使用します。

《6(金)は、かみかみこんだて(歯と口の健康週間)です。》 6/4～10は全国、歯と口の健康週間！カルシウムや鉄分をしっかりと摂りましょう。

《13(金) は、とちぎけんみんのひこんだてです。》 明治6年に、旧栃木県と宇都宮県が合併して栃木県が成立しました。6月15日が県民の日です。

《24(火) は、宮っ子ランチ(ブルーベリー) こんだてです。》 地元、平石地区の鮮度のよいブルーベリーを使用します。

