



こんだて予定表 6月



全 22回
米飯 17回
パン 4回
めん 1回

食育月間

《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	エネルギー タンパク質 しつ	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		
1 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのさんみやき からしあえ みそしる オレンジ	565 27 12.1	きゅうにゅう なまあげ	ホキ わかめ みそ	ねぎ にんじん キャベツ オレンジ	もやし こまつな たまねぎ	ごめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	6 年 生 徒
2 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんがあえ こんにやくきんぴら	589 28.8 13.7	きゅうにゅう みそ しおこんが ちくわ	とりにく こなチーズ	レモンじり キャベツ にんじん いんげん	パセリ きゅうり ごぼう	ごめ マヨネーズ さとう サラダあぶら	むぎ こんにやく ごま	
5 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフビビンパどん たまごととうふのちゅうかスープ れいとうみかん	658 25.6 20.5	きゅうにゅう わかめ	ぶたひきにく たまご とうふ	にんじん もやし みかん	ほうれんそう ねぎ	ごめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	むぎ ごま でんぶん	
6 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ししゃもフライ おひたし ひじきとだいずのもの りんごヨーグルトふうゼリー	698 23.9 23.2	きゅうにゅう ひじき さつまあげ あぶらあげ	ししゃも だいず とりにく	ほうれんそう にんじん	もやし	ごめ サラダあぶら ゼリー	むぎ こんにやく さとう	歯 と 口 の 健 康 週 間 が は じ ま り ま す
7 (水)	ごめパン きゅうにゅう チョコクリーム あげじゃがいものトマトソース やさいスープ	625 22.8 25	きゅうにゅう ぶたにく		にんじん にんにく キャベツ こまつな	たまねぎ パセリ もやし	ごめパン じゃがいも サラダあぶら	チョコレート	
8 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため バンサンスウ ひややっこ	624 26.3 17.3	きゅうにゅう とうふ	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ しいたけ もやし	たまねぎ にんじん ピーマン	ごめ さとう はるさめ サラダあぶら	むぎ でんぶん こまあぶら	
9 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう にらまんじゅう ぶりかけ だいずもやしのキムチあえ トックスープ	575 22.6 13.2	きゅうにゅう	とりにく	だいずもやし にんじん チンゲンさい	にら えのき ねぎ	ごめ にらまんじゅう サラダあぶら	むぎ トック	地 産 地 消 週 間 の 日 は じ ま り ま す
12 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのりきゅうあげ ナムル ぐだくさんみそしる	687 26.5 23.1	きゅうにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	キャベツ にんじん ごぼう	もやし だいこん ねぎ	ごめ さとう でんぶん こまあぶら	むぎ ごま さいいも	
13 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう にらとはるさめのいためもの いわしのうめしょうゆに どさんこじる	654 28.9 17.8	きゅうにゅう ぶたにく いわし	たまご みそ わかめ	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが コーン にんにく	ごめ はるさめ じゃがいも	むぎ さとう サラダあぶら	
14 (水)	キャラメルあげパン きゅうにゅう ゆでやさい ミネストローネスープ	605 20.5 23.5	きゅうにゅう だいず	ベーコン	きゅうり にんじん セロリー	キャベツ たまねぎ トマト	パン じゃがいも	サラダあぶら マカロニ	地 産 地 消 週 間 の 日 は じ ま り ま す
15 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とちぎけんさんコロケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのみそしる けんみんのひゼリー	716 21.3 20	きゅうにゅう	みそ	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう こまつな	ごめ コロケ すりごま ゼリー	むぎ サラダあぶら さとう	
16 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう あじのきしゅうづけ おひたし ぶたにくとごぼうのもの	644 29.7 19.3	きゅうにゅう ぶたにく	あじ	しょうが ほうれんそう にんじん いんげん	うめほし キャベツ ごぼう	ごめ ごま さとう	むぎ こんにやく サラダあぶら	
19 (月)	スパゲティーミートソース きゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル ピーチゼリー	662 24.1 18	きゅうにゅう こなチーズ	ぶたにく	にんじん にんにく トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	スパゲティー ごま ゼリー	ごむぎこ ごまあぶら サラダあぶら	地 産 地 消 週 間 の 日 は じ ま り ま す
20 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのこうしんやき ごまあえ みそけんちんじる	663 31 20.1	きゅうにゅう とうふ	さば みそ	にんにく にんじん だいこん こまつな	ほうれんそう キャベツ ごぼう	ごめ さとう すりごま さいいも	むぎ こまあぶら こんにやく サラダあぶら	
21 (水)	ナン きゅうにゅう だいずミートいりキマカレー ゆでやさい ヨーグルト	588 26.9 19.8	きゅうにゅう だいず バター	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ セロリー キャベツ	にんじん トマト きゅうり	ナン サラダあぶら		
22 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたネギしおどん フォー とうにゅうパンナコッタ	626 24.5 16.7	きゅうにゅう とりにく	ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモン	ごめ ごまあぶら ピーマン	むぎ でんぶん	地 産 地 消 週 間 の 日 は じ ま り ま す
23 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのまつかさやき やさいのにんにくしょうゆあえ とんじる	588 28.6 14.2	きゅうにゅう ぶたにく みそ	いか とうふ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	もやし にんにく ごぼう	ごめ こまあぶら こんにやく	むぎ さいいも サラダあぶら	
26 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう にくやさしいため かんこくとり とうふいりかきたまじる	556 23.7 14.5	きゅうにゅう たまご	ぶたにく とうふ	キャベツ たけのこ もやし しょうが	にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ	ごめ でんぶん	むぎ サラダあぶら	
27 (火)	むぎいりごはん ハヤシライス きゅうにゅう はるさめサラダ アセロラゼリー	672 21 17.7	きゅうにゅう バター	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にら	にんじん トマト キャベツ	ごめ ごむぎこ ごま アセロラゼリー	むぎ はるさめ こまあぶら サラダあぶら	地 産 地 消 週 間 の 日 は じ ま り ま す
28 (水)	コッペパン みかんジャム きゅうにゅう さかなとベーコンのホイルや き ゆでやさい チンゲンさいととうふのスープ	633 30.9 21.8	きゅうにゅう ベーコン とうふ	メルルーサ チーズ わかめ	レモン キャベツ チンゲンサイ しいたけ	きゅうり にんじん たまねぎ	パン マーガリン	みかんジャム サラダあぶら	
29 (木)	わかめごはん きゅうにゅう いわしのおかかに ごまあえ いなかじる	623 27 16.8	きゅうにゅう とりにく みそ	いわし とうふ	ほうれんそう にんじん ごぼう	キャベツ しらたき こまつな	ごめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ すりごま こんにやく	
30 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきぎょうざ チョコレートサラダ マーボーどうふ	642 24.3 20.5	きゅうにゅう とうふ ぶたにく	わかめ みそ	こまつな にんじん にんにく たけのこ	キャベツ のり しょうが たまねぎ	ごめ ぎょうざ さとう こまあぶら	むぎ サラダあぶら でんぶん	

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★小学校中学年、一人一食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18.1g

★今月の平均摂取値：エネルギー631kcal、たんぱく質25.7g、脂質18.5g

6日 カミカミ献立

6月5日から9日は「歯と口の健康週間」です。歯や骨を作るのに必要な「カルシウム」を多く含む食材を献立に取り入れました。

12日～16日 地産地消週間

(ししゃも・ひじき・ゼリー) 普段から、よく噛んで食べることが大切です。
毎月3週目は地産地消週間です。栃木県や宇都宮市で採れた肉・魚・野菜を中心に献立を立てています。

15日 県民の日献立



食料を作っている人に感謝の気持ちを持って、給食を食べましょう。
6月15日は「栃木県民の日」です。昔、栃木県は宇都宮県と栃木県に分かれていました。

明治6年6月15日に統合して現在の栃木県が生まれ、それを記念してこの日を「県民の日」としています。