



# こんだて予定表 6月

《6がつのきゅうしょくもくひょう》

えいせいにくをつけよう

全	20回
米飯	15回
パン	4回
めん	1回

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		
3 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたキムチいため ぐだくさんじる ゼリー	692 25.9 17.9	とうふ みそ ぶたにく	かつおぶし ぎゅうにゅう	きゃべつ しいたけ だいこん ごまつな	もやし にんじん こんにやく にら	こめ サラダあぶら ゼリー	むぎ さとう	
4 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきししゃも ひじきのいりに やさいちゅうかあえ まんてんだいず	634 26 19.7	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ わかめ	ししゃも さつまあげ とりにく だいず	しいたけ こんにやく えだまめ きゅうり	にんじん れんこん もやし	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ さとう	
5 (水)	ナン キーマカレー きゅうにゅう ごまあえ ヨーグルト	623 28 25.4	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しいたけ きゃべつ	たまねぎ ほうれんそう もやし	ナン ごま サラダあぶら さとう		
6 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな(ホッケ) こんにやくサラダ みそけんちんじる	577 26.1 14.5	ぎゅうにゅう かいそう みそ	ほつけ とうふ かつおぶし	こんにやく コーン にんじん ねぎ	きゃべつ だいこん ごぼう	こめ ごま さといも サラダあぶら	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
7 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため わんたんスープ	666 26.9 19.7	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	しいたけ いんげん きゃべつ ねぎ	にんじん こんにやく ごまつな	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら わんたん	
10 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ みそしる	617 30.3 16.3	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく わかめ かつおぶし	にんじん きゃべつ ねぎ	もやし なめこ	こめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごま	
11 (火)	スパゲティー にくみそソース きゅうにゅう かいそうサラダ	613 30 20.6	ぎゅうにく みそ かいそう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ きゃべつ	たまねぎ たけのこ コーン	スパゲティー サラダあぶら ごまあぶら	オリブオイル さとう かたくりこ	
12 (水)	こめこパン きゅうにゅう あげじゃがいものトマトソースがらめ にくだんごスープ プリン	631 25.6 26.5	ぎゅうにゅう ミートボール	とりにく	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ コーン	こめこパン サラダあぶら ごまあぶら	じゃがいも はるさめ プリン	
13 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのみそに ゆでやさい こんさいのすましじる ぶりかけ	632 22.8 20.8	ぎゅうにゅう かつおぶし	さば	ほうれんそう にんじん ごぼう ごまつな	きゃべつ だいこん こんにやく	こめ サラダあぶら	かたくりこ むぎ	
14 (金)	せきはん きゅうにゅう モロフライ ごまぜあえ ゆばのみそしる けんみんのひゼリー	681 29.7 18.3	ささげ モロ わかめ かつおぶし	ぎゅうにゅう ゆば みそ	かんぴょう きゃべつ ねぎ	にんじん ほうれんそう	こめ ごま パンこ さとう	もちごめ こむぎこ サラダあぶら ごま	
17 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ バンサンスウ ポークしゅうまい	641 25.1 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	とうふ みそ	にんにく たけのこ にんじん にら	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ サラダあぶら かたくりこ はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら	
18 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのピリからやき いそべあえ じゃがいものそぼろに	637 28.9 12.8	ぎゅうにゅう きざみのり	ホキ とりにく	しょうが ねぎ きゃべつ	えだまめ ほうれんそう にんじん	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま サラダあぶら	
19 (水)	きなこあげパン きゅうにゅう ナムル あつやきたまご ポテトスープ	624 23.4 25	きなこ たまご	ぎゅうにゅう サラミ	ほうれんそう にんじん コーン	もやし たまねぎ パセリ	コッペパン サラダあぶら じゃがいも	さとう ごま じゃがいも	
20 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ きりぼしだいこんのにつけ	687 28.2 22.6	ぎゅうにゅう さつまあげ	とりにく あぶらあげ	ねぎ もやし しおこんぶ しいたけ	にんじん きゅうり きりぼしだいこん	こめ ごま サラダあぶら	むぎ さとう	
21 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ひややつこ ぶたにくとやさいのみそいため もやしのキムチあえ	646 27.1 21.3	ぎゅうにゅう あかみそ	ぶたにく とうふ	きゃべつ たまねぎ しいたけ もやし	ねぎ にんじん ピーマン にら	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう	
24 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ	616 25.3 19.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし ごまつな	ほうれんそう たまねぎ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	
25 (火)	バンズパン セルフチーズバーガー きゅうにゅう ポイルキャベツ ようふうスープ	615 28.8 23.7	ハンバーグ ぎゅうにゅう	チーズ とりにく	きゃべつ にんじん アスパラガス	たまねぎ トマト	コッペパン じゃがいも	さとう	
26 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう さかなのスタミナやき からしあえ こうやどうふのもの	655 31.8 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	さわか こうやどうふ	ほうれんそう きゃべつ いんげん こんにやく	にんじん しいたけ ごぼう	こめ さといも さとう	むぎ サラダあぶら	
27 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう チキンカレー おひたし ゼリー	678 20.8 18.4	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ アスパラガス きゃべつ	にんじん しいたけ ごぼう	こめ サラダあぶら ゼリー	むぎ じゃがいも	
28 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう とんじる いかのまつかさやき ゆでやさい	584 29 14.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	いか とうふ かつおぶし	きゅうり にんじん こんにやく しいたけ	きゃべつ ブロッコリー だいこん	こめ サラダあぶら	むぎ さといも	

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 栄養価は中学年のものです。

### ★行事食★

14日 県民の日献立



6月15日は県民の日です。栃木にちなんだ食材を取り入れました。  
(ゆば・かんぴょう・とちおとめゼリー)

しっかりと  
手を洗おう



### ★イベント食★

4日~8日 歯と口の健康週間

4日の献立には、歯を丈夫にするまんてん大豆を取り入れました。よく噛んで丈夫な歯を作りましょう。



17日~21日 めざせ! やさいだいずき元気な子

今月は食育月間です。この週では、苦手な野菜でもまず一口食べてみましょう。

25日 世界とのコラボ給食

今年度は、あまりなじみのない世界の料理を知ってもらう取り組みを行います。  
第1回目はアメリカとのコラボです。

