

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
6月分 給食献立予定表

宇都宮市立峰小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal)		お も な ざ い り よ う		
		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂質エネルギー比(%)	血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の える	力 や 熱 の も
3 (月)	麦入りご飯 牛乳 セルフビビンバ丼 たまごと豆腐の中華スープ	612 24.9 20.4 1.8	612 24.9 29.9%	牛乳 ぶた挽肉 日清サラダ油 たまご カット若芽 木綿豆腐400	にんじん 国産ほうれん もやし ねぎ	こめ さとう 調合ごま油
4 (火)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ おひたし ひじきと大豆の煮物	660 23.9 22.8 1.8	660 23.9 31.0%	牛乳 ししゃも ひじき 大豆 さつま揚げ角とり胸小間肉 あぶらあげ	国産ほうれんもやし にんじん	こめ 大豆白絞油 サラダ油
5 (水)	キャラメル揚げパン 牛乳 ゆで野菜 カレースープ	570 18.6 21.2 2.5	570 18.6 33.5%	牛乳 ぶた小間肉 日清サラダ油	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	パン じゃがいも
6 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため パンサンスウ ひややっこ	624 26.3 17.3 2	624 26.3 25.0%	牛乳 ぶたもも小間肉 日清サラダ油 赤みそ 給食用まるや	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけピーマン もやし	こめ さとう はるさめ
7 (金)	麦入りご飯(自校) 春雨サラダ アセロラセ ひき肉となすのトマトカレー 牛乳	683 22.2 19.5 1.6	683 22.2 25.8%	牛挽肉 ぶた挽肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん なす にら キャベツ	こめ サラダ油 ごま アセロラセ-Fe
10 (月)	麦入りご飯 牛乳 にらと春雨の炒め物 いわしの梅しょうゆ煮 どさんこ汁	656 29 17.9 2.2	656 29 24.5%	牛乳 たまご ぶた挽肉 日清サラダ油 いわし梅醤油 ぶた小間肉 カット若芽 みそ	にら にんじん 県産干椎茸スしょうが もやし 粒とうもろこ ねぎ にんにく	こめ はるさめ じゃがいも
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ おひたし 豚肉とごぼうの煮物	622 23.7 17.5 1.7	622 23.7 25.4%	牛乳 S.L国産ポ ぶた小間肉 日清サラダ油	ほうれんそでキャベツ にんじん ごぼう 国産いんげん	こめ ごま さとう
12 (水)	米粉パン 牛乳 チョコクリームレモンゼリ 揚げじゃが芋のトマトソース 野菜スープ	625 22.8 25 2.1	625 22.8 35.9%	牛乳 ぶた挽肉 ぶた小間肉 日清サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく ギャパン キャベツ もやし こまつな	米粉パン じゃがいも サラダ油
13 (木)	麦入りごはん 牛乳 にらまん 大豆もやしのキムチあえ トックスープ	586 23.5 13.5 2.6	586 23.5 20.7%	牛乳 とりむね皮無 日清サラダ油	だいずもやしにら にんじん 冷凍えのき チンゲン菜 ねぎ	こめ テングニラ餅
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 栃木県産コロッケ もやしとニラのごまあえ 味噌汁 県ゼリー	716 21.3 20 2.3	716 21.3 25.1%	牛乳 にんべんだし みそ	もやし にら にんじん かんぴょうか たまねぎ こまつな	こめ 栃木県産豚皮 すりごま ゼリー
17 (月)	スパゲティーミートソース 牛乳 切干大根のナムル ピーチゼリー	662 24.1 18 1.8	662 24.1 24.5%	ぶた挽肉 日清サラダ油 粉チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトピューー切干だいこん 国産ほうれん	スパゲティー ごま ゼリー
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 アジの香辛焼き ごま酢和え 筑前煮	644 26.9 18.9 2	644 26.9 26.5%	牛乳 あじ とり胸小間肉 日清サラダ油	こまつな にんじん キャベツ しらたき ごぼう たけのこ 国産インゲン	こめ さとう すりごま
19 (水)	ナン 牛乳 大豆ミート入りキマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	610 26.5 22.2 2.7	610 26.5 32.7%	牛乳 ぶた挽肉 大豆 日清サラダ油 バター ヨーグルト 県産ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮 キャベツ きゅうり	ナン
20 (木)	麦入りご飯(ふりかけ) 牛乳 完熟トマトと夏野菜チキン みそ汁	649 26.6 17.6 2.7	649 26.6 24.5%	牛乳 とりむね角切 こんぶ わかめ みそ 花かつお	トマト たまねぎ ほんしめじ 粒とうもろこ	こめ じゃがいも
21 (金)	麦入りご飯牛乳ハンバーグケチャップソ 野菜のにんにく醤油和え 豚汁	646 25.6 19.5 2.1	646 25.6 27.1%	牛乳 FMうす塩味 ぶた小間肉 木綿豆腐400 みそ 日清サラダ油 にんべんだし	国産ほうれんもやし にんじん だいこん ささがきごねねぎ	こめ さとう さといも
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 肉野菜炒め 味付けのり 豆腐入りかき玉汁	563 24.4 14.7 1.6	563 24.4 23.5%	牛乳 ぶたもも小間肉 日清サラダ油 木綿豆腐400 たまご 味付けのり	キャベツ にんじん 国産たけのこ県産干椎茸ス もやし ピーマン しょうが たまねぎ	こめ でん粉
25 (火)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ デザート	679 21 17.8 2.1	679 21 23.5%	ぶたもも小間肉 日清サラダ油 バター 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュ にら キャベツ	こめ 小麦粉 ごま 青りんごゼリ
26 (水)	パン みかんジャム 牛乳 魚とベーコン炒め ゆで野菜 チンゲン菜と豆腐のスープ	633 30.9 21.8 2.7	633 30.9 30.9%	牛乳 メルルーサ バラベーコンチーズ 木綿豆腐400 カット若芽	レモン汁 きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 たまねぎ 県産干椎茸スライス	パン マーガリン台
27 (木)	わかめごはん 牛乳 厚焼きたまご ごま酢あえ 田舎汁	604 24.1 15.6 2.1	604 24.1 23.2%	牛乳 SM厚焼たまご とり胸小間肉 木綿豆腐400 日清サラダ油 にんべんだし みそ	国産ほうれんキャベツ にんじん しらたき ささがきごねこまつな	こめ さとう じゃがいも
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 餃子ロール チョレギ風サラダ 麻婆豆腐	646 24.5 19.3 1.9	646 24.5 26.9%	牛乳 カット若芽 さぎみのり 木綿豆腐400 日清サラダ油 ぶた肉 みそ	こまつな キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ にら ねぎ	こめ 餃子ロール でん粉

ま

まるとなる
むぎ ごま でん粉
むぎ こんにやく さとう
大豆白絞油
むぎ でん粉 調合ごま油
むぎ はるさめ 調合ごま油
むぎ さとう
むぎ こんにやく
F e パテチョコ 大豆白絞油 つぶつぶモンペリ
むぎ トック
むぎ 大豆白絞油 さとう
小麦粉 調合ごま油
むぎ 調合ごま油 さといも
むぎ
むぎ 調合ごま油 こんにやく
むぎ
むぎ はるさめ 調合ごま油
みかんジャム サラダ油
むぎ すりごま こんにやく
むぎ 中ざら 調合ごま油