



こんだて予定表 6月



全 22回
米飯 16回
パン 4回
めん 1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	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 (水)	シュガートースト きゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ	675 26.0 23.3	きゅうにゅう だいた	ふたにく かいそう	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	にんじん トマトビュレ きゅうり	しょくパン グラニューとう サラダあぶら	マーガリン じゃがいも	
2 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごまあえ しろみぎかなのさんみやき みそしる	588 25.8 13.4	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	ホキ みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	こめ こま じゃがいも	むぎ さとう	
3 (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 しおこんぶあえ こんにやくきんぴら	589 28.8 13.4	きゅうにゅう みそ しおこんぶ	とりにく チーズ ちくわ	レモンじる キャベツ にんじん いんげん	パセリ きゅうり ごぼう	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら	むぎ こんにやく さとう	
6 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフビビンパどん とうふたまごのちゅうかスープ れいとうみかん	674 26.8 21.6	きゅうにゅう たまご とうふ	ふたにく わかめ	にんじん もやし みかん	ほうれんそう ねぎ	こめ こまあぶら こま	むぎ さとう かたくりこ	↑ 西と口の健康週間 ↓
7 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	661 24.3 19.4	きゅうにゅう なまあげ	ちくわ ふたにく	のり にんじん えだまめ	だいこん たまねぎ たけのこ	こめ こむぎこ サラダあぶら かたくりこ	むぎ あぶら さとう	
8 (水)	ナン きゅうにゅう だいたミートいりキーマカレー ゆでやさい ヨーグルト	589 27.0 19.7	きゅうにゅう だいた	ふたにく バター	たまねぎ にんにく トマト アスパラ	にんじん セロリー キャベツ	ナン サラダあぶら		
9 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ししやもフライ おひたし ひじきとだいたのにも りんごヨーグルトふうゼリー	680 23.8 21.4	きゅうにゅう ひじき さつまあげ あぶらあげ	ししやも だいた とりにく	ほうれんそう にんじん	もやし	こめ あぶら サラダあぶら りんごヨーグルトゼリー	むぎ こんにやく さとう	
10 (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 バンサンスウ	625 26.4 17.3	きゅうにゅう みそ ひややつこ	ふたにく ひややつこ	キャベツ ねぎ ピーマン	たまねぎ にんじん もやし	こめ サラダあぶら かたくりこ こまあえ	むぎ さとう はるさめ	
13 (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 まろやかみそしる	687 26.5 23.1	きゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	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	こめ さとう かたくりこ こまあぶら	むぎ さとう さといも	
14 (火)	コッペパン みかんジャム きゅうにゅう ゆでやさい さかなとベーコンのホイイルやき ミネストローネスープ	678 31.9 22.6	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく	メルルーサ チーズ だいた	レモンじる キャベツ たまねぎ トマトビュレ	きゅうり にんじん セロリー	コッペパン マーガリン じゃがいも	みかんジャム サラダあぶら	
15 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロフライ もやしとにらのごまあえ ゆばのみそしる けんみんのひぜりー	656 25.4 18.5	きゅうにゅう ゆば みそ	モロ わかめ かつおぶし	もやし にんじん	にら ねぎ	こめ あぶら さとう	むぎ こま ゼリー	県民の日こんだて
16 (木)	こうやどうふごはん きゅうにゅう かつおのゆずみそそれに いそべあえ なめこのみそしる	635 30.2 17.1	ぶたにく あぶらあげ かつお みそ	こうやどうふ きゅうにゅう のり かつおぶし	にんじん ごぼう もやし ねぎ	えだまめ ほうれんそう なめこ だいこん	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう	
17 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ ポークしゅうまい こんにやくサラダ	636 24.8 18.7	きゅうにゅう かいそう ぶたにく	しゅうまい どうふ みそ	キャベツ にんにく たけのこ にんじん	コーン しょうが たまねぎ しいたけ	こめ こんにやく サラダあぶら かたくりこ	むぎ こまあぶら ごらめ	
20 (月)	スパゲティー だいたミートいりにくみそソース きゅうにゅう ナムル うめゼリー	668 29.4 18.8	きゅうにゅう だいた	ぶたにく みそ	にんじん しいたけ にんにく キャベツ	たまねぎ たけのこ こまつな もやし	スパゲティー さとう かたくりこ うめゼリー	サラダあぶら こまあぶら こま	
21 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	618 26.8 20.2	きゅうにゅう のり たまご	ぶたにく とうふ	もやし にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ かたくりこ	
22 (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あえ やさいスープ アセロラミルクゼリー	617 23.2 22.1	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	こめこパン アセロラミルクゼリー	じゃがいも サラダあぶら	
23 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき からしあえ ぶたにくとごぼうのにも	602 23.0 17.7	きゅうにゅう ぶたにく	たまごやき ごぼう	ほうれんそう もやし いんげん	にんじん ごぼう	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう	
24 (金)	わかめごはん きゅうにゅう いわしのおかかに ごまぜあえ いなかじる	623 27.0 16.8	きゅうにゅう とりにく かつおぶし	いわし とうふ みそ	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	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ こま こんにやく	
27 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくコロケ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	670 23.1 20.3	きゅうにゅう ぶたにく みそ	わかめ とうふ かつおぶし	こまつな にんじん もやし	キャベツ もみり ねぎ	こめ コロケ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら こま	
28 (火)	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	589 28.7 14.2	きゅうにゅう ぶたにく みそ	いか とうふ かつおぶし	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	こめ こまあぶら こんにやく	むぎ さといも サラダあぶら	
29 (水)	キャラメルあげパン きゅうにゅう オムレツ ゆでやさい チンゲンサイととうふのスープ	645 22.2 29.3	きゅうにゅう とうふ	オムレツ わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ チンゲンサイ しいたけ	コッペパン サラダあぶら		
30 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたバラねぎしおどん フォー とうにゅうパンナコッタ	653 23.0 20.3	きゅうにゅう ぶたにく	とりにく	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	こめ こまあぶら こめこめん	むぎ かたくりこ	

*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639kcal、たんぱく質26.0g、脂質19.5g

★行事食★

にち こんだて
9日 カミカミ献立

がつむいか とおか は くら けんこうしゅうかん は ほね つく ひつよう おお ふく しょうがい こんだて と い
6月6日から10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。

(ししやも・ひじき・ゼリー) ふだんから、よく噛んで食べることを心がけましょう。

にち けんみん ひ こんだて
15日 県民の日献立



がつ ひ とちぎけん ひ むかし とちぎけん うつのみやけん とちぎけん わ
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。

めいじ ねん がつ にち とうごう げんざい とちぎけん う きねん ひ けんみん ひ
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。