



6月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやはらしょうがっこう

給食回数 21回 (米飯 16回・市産小麦パン 2回・米粉パン 1回・麺 1回)

日付	こ ん だ て め い			1人1日(kcal) たんぱく(質)g 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						予 定	ランチ ルーム 使用	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる				
2 (月)	しょく パン	ぎゅう にゅう	シュガートースト ポークビーンズ かいそうサラダ	711 25.3 26 2.3	ぎゅうにゅう だいた かいそう	ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト とうもろこし	こむぎこ グラニューとう じゃがいも ごまあぶら	マーガリン サラダあぶら ごま		4-2	
3 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとやさいのみそいため ばんさんすう さけばっば	629 23.6 20.1 1.8	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ ほししいだけ もやし	こめ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	B日課		
4 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	セルフかきあげどん たれ ごまあえ みそしる おこめのパバロア	759 23.5 27.4 2.2	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ わかめ	とうふ みそ とうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし みかん	こめ サラダあぶら さとう	むぎ すりごま			
5 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	さばのこうしんやき ゆでやさい みそけんちんじる	635 27.2 19.7 2.2	ぎゅうにゅう わかめ みそ	さば とうふ かつおぶし	にんにく とうもろこし にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう ごまあぶら さといも	むぎ ごまあぶら こんにやく サラダあぶら		3-1	
6 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	しゅうまい きりほしだいこんのナムル なつのにくじゃが	669 22.4 19.3 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	しゅうまい ぶたにく	きりほしだいこん こまつな グリーンピース ねぎ	にんじん たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ	むぎ しらたき さとう	B日課		
6/9~6/13 かみかみウィーク ほけんいんかいで しょくざいをていあんしました													
9 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	いかのチリソースがけ やさいのにんにくしょうゆあえ かむかむとんじる	694 29.9 22.4 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みそ	いか とうふ みそ	にんにく ねぎ キャベツ だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう	こめ かたくりこ ごまあぶら こんにやく	むぎ サラダあぶら さとう		3-2	
10 (火)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	タンドリーチキン ゆでやさい ポテトスープ ブルーベリージャム	709 25.3 24.3 2.2	ぎゅうにゅう ゆでやさい ヨーグルト スキムミルク	とりにく ベーコン	にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	しょうが にんじん たまねぎ ブルーベリー	こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら さとう	B日課		
11 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	にらまんじゅう ナムル トックスープ かみかみこんぶ	623 24.9 16.5 2.3	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	とりにく こんぶ	キャベツ にんじん ちんげんさい にら	もやし ほししいだけ ねぎ	こめ こむぎこ ごま	むぎ ごまあぶら トック			
12 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	あじのきしゅうづけ からしあえ ごもくきんぴら	633 26.5 18.4 2.3	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	あじ ぶたにく	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	ねぎうめ キャベツ ごぼう	こめ こんにやく さとう	むぎ サラダあぶら		2-1	
とちぎけんみんのひ こんだて													
13 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる いちごゼリー	656 24.5 18.3 2.1	ぎゅうにゅう かつおぶし とうにゅう	モロ みそ	しょうが にら かんぴょう いちご	もやし にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ すりごま	むぎ サラダあぶら さとう	B日課		
みやっこランチ「たまねぎ」 ちいさくてたれた たまねぎをつかいました													
16 (月)	ナン	ぎゅう にゅう	だいずいりキーマカレー ゆでやさい ヤクルトヨーグルト	629 26.2 22.4 2.3	ぎゅうにゅう だいた ヨーグルト わかめ ヤクルトヨーグルト	ぶたにく バター わかめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん セロリー トマト	こむぎこ さとう	サラダあぶら			
17 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう 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 27.7 19.9 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぶたにく きざみのり たまご	しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ かたくりこ	むぎ サラダあぶら	B日課 5年生 冒険活動		
18 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	はるまき いそべあえ マーボーとうふ	751 23.6 29.2 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	とうふ みそ	ほうれんそう しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく だけのこ にんじん	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう ごまあぶら	5年生 冒険活動		
19 (木)	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご おひたし さといものちゅうかに	631 23.5 16.2 2.1	わかめ たまご とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	こまつな にんじん にんにく	キャベツ しょうが	こめ ごま こんにやく さとう	むぎ さといも サラダあぶら ごまあぶら	5年生 冒険活動	2-2	
20 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンパどん とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	648 24.2 19.8 2.1	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく とうふ	にんにく ほうれんそう ちんげんさい みかん	にんじん だいずもやし ねぎ きくらげ	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ	むぎ さとう ごまあぶら	B日課		
6/23~6/27 マナーアップウィーク きゅうしょくをたべるときの「しせい」「はいせん」きちんとできていますか?													
23 (月)	スパゲ ティ	ぎゅう にゅう	ミートソース ゆでやさい オレンジ	631 26.1 17.7 2	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく バター	にんじん にんにく トマト キャベツ オレンジ	たまねぎ しょうが ほうれんそう とうもろこし	スパゲティ こむぎこ	オリーブオイル サラダあぶら		1-1	
24 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	しろみさかなのさんみやき ごまあえ みそしる あじつけのり	590 25.8 13.6 2	ぎゅうにゅう わかめ みそ	かます のり かつおぶし	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	こめ ごま すりごま	むぎ さとう じゃがいも	B日課		
25 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	じゃこカツ チョレキふうサラダ かんこくふうみそしる	677 20.1 21.9 2.3	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	じゃこ ぶたにく のり	こまつな にんじん にんにく ねぎ	キャベツ もみのり もやし きくらげ	こめ サラダあぶら すりごま パンこ	むぎ ごまあぶら こむぎこ			
26 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのにもの	757 30.2 30.2 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ チーズ みそ ひじき だいず	とりにく こなチーズ こんぶ	レモン キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	こめ トreshing さとう	むぎ こんにやく サラダあぶら		1-2	
27 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ポークハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	693 23.5 21 2.3	ぶたにく スキムミルク いわし	バター ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマト ブロッコリー	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ こむぎこ ごま	B日課		
30 (月)	こめこ パン	ぎゅう にゅう	プレーンオムレツ ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに とちあいかジャム	628 24.8 25.2 2.2	ぎゅうにゅう たまご とりにく スキムミルク	たまご ぶたにく	いちご たまねぎ キャベツ とちあいか	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ サラダあぶら マーガリン	じゃがいも さとう			

小学校中学年の栄養摂取基準
今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー 650Kcal
エネルギー 658Kcal

たんぱく質 26g
たんぱく質 26.5g

脂質 18.1g
脂質 20.1g

塩分 2g
塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。
※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう

えいせいにきをつけて しょくじをしよう