きゅうしょくこんだてよていひょう

６月　給食献立予定表

宇都宮市立御幸が原小学校

日／曜日	こ　ん　だ　て　め　い	おもなざいりょうとそのはたらき からだをつくる あかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだのちょうしをよくする みどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
1 (月)	メキシカンライス　牛乳　トマトと卵のスープ みかんクレープ	とりにく　ウィンナー いか　バター ぎゅうにゅう　たまご ベーコン	たまねぎ　トマト コーン　あかピーマン にんにく　ちんげんさい にんじん　ねぎ	こめ　かたくりこ むぎ クレープ ごま	704 23.0 24.9
2 (火)	麦入りごはん　牛乳　道産子汁 さわらのスタミナ焼き　ごまあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　みそ かつおぶし　バター さわら	こまつな　はくさい にんじん　もやし コーン　ねぎ にんにく	こめ　むぎ すりごま　さとう じゃがいも　サラダあぶら ごまあぶら	650 28.8 19.1
3 (水)	麦入りごはん　牛乳　ねぎ塩まんじゅう ゆで野菜　マーボー春雨	ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎまんじゅう	キャベツ　だいずもやし にんじん　たけのこ ちんげんさい　しいたけ ねぎ　にんにく　しょうが	こめ　むぎ はるさめ　ごま ごまあぶら サラダあぶら	621 21.7 15.4
4 (木)	ナン　キーマカレー　牛乳 ゆで野菜　バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう バター ヨーグルト	にんじん　たまねぎ しょうが　トマト キャベツ　だいこん バナナ　セロリ	ナン ごま サラダあぶら	617 24.2 23.3
5 (金)	麦入りごはん　牛乳　チキンみそカツ ゆで野菜　根菜のすまし汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく みそ	ほうれんそう　キャベツ にんじん　ごぼう こまつな だいこん	こめ　むぎ こむぎこ　マヨネーズ ぱんこ　さとう サラダあぶら　はるさめ	732 20.5 24.5
8 (月)	麦入りごはん　牛乳　チキンチキンごぼう ゆで野菜　はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごぼう　キャベツ もやし　だいこん にんじん　こまつな しいたけ　たけのこ　はくさい	こめ　むぎ かたくりこ　はるさめ さとう　ごま サラダあぶら　ごまあぶら	720 28.9 24.0
9 (火)	じゃがバタごはん　牛乳　あじの塩麹焼き キャベツとブロッコリーのソテー　味噌汁	ウィンナー　ぎゅうにゅう ベーコン　あぶらあげ とうふ　かつおぶし みそ　あじ	ブロッコリー はくさい キャベツ にんじん	こめ サラダあぶら じゃがいも	608 28.9 19.5
10 (水)	きなこ揚げパン　牛乳　ゆで野菜 チリコンカン　オレンジ	きなこ　ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん えだまめ　トマト オレンジ　きゅうり キャベツ　コーン	パン　ごま サラダあぶら ごまあぶら さとう	696 26.9 25.9
11 (木)	麦入りごはん　牛乳　厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら　塩にくじゃが　**にがてチャレンジ（かいそう）**	ぎゅうにゅう　さつまあげ ぶたにく　くきわかめ たまご	たまねぎ　えだまめ ごぼう　にんにく しょうが にんじん	こめ　むぎ じゃがいも　しらたき サラダあぶら　さとう こんにゃく	686 23.7 17.9
12 (金)	キムたくごはん　牛乳　春巻 わんたんスープ　豆乳パンナコッタ	ぶたにく はるまき ぎゅうにゅう とりにく	しょうが　にんじん たくあん　キャベツ もやし　こまつな ねぎ	こめ　サラダあぶら ごま　パンナコッタ ワンタン ごまあぶら	677 18.5 21.6
15 (月)	赤飯　牛乳　モロフライ　ごまあえ ゆば入り味噌汁　いちごゼリー　**けんみんのひ**	ぎゅうにゅう　モロ たまご　わかめ　ゆば みそ　かつおぶし	もやし　ねぎ にんじん たまねぎ にら	せきはん　じゃがいも こむぎこ　パンこ サラダあぶら　ごま さとう　ゼリー	738 32.6 22.9
16 (火)	ガーリックトースト　牛乳　かむかむサラダ ポークビーンズ　レモンゼリー　**かみかみこんだて**	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　チーズ	にんにく　パセリ キャベツ　たまねぎ にんじん　グリンピース きりぼしだいこん　えだまめ	フランスパン じゃがいも マーガリン ゼリー	601 23.2 18.5
17 (水)	麦入りごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き からしあえ　小松菜と豆腐のみそ汁　**みやっこランチ**	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ あぶらあげ　みそ ぶたにく	たまねぎ　しょうが ほうれんそう　にんじん もやし　はくさい だいこん　こまつな	こめ サラダあぶら むぎ ごま	660 30.4 22.5
18 (木)	麦入りごはん　油淋鶏　コーンサラダ 豆腐のかきたまスープ	ぎゅうにゅう　わかめ たまご とりにく とうふ	しょうが　にんにく ねぎ　キャベツ コーン　にんじん わかめ　ブロッコリー	こめ　むぎ こむぎこ　かたくりこ サラダあぶら　さとう ごまあぶら	660 25.9 23.7
19 (金)	ハッシュドポーク　牛乳　ゆで野菜 焼きプリンタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう バター	たまねぎ　マッシュルーム パセリ　トマト キャベツ　にんじん ブロッコリー　カリフラワー	こめ こむぎこ むぎ タルト	757 24.5 26.0
22 (月)	青菜ごはん　牛乳　かぼちゃコロッケ ごまずあえ　京風味噌汁	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	はくさい　だいこん にんじん　きゅうり だいずもやし わけぎ	こめ　しらたき コロッケ さといも サラダあぶら	633 17.2 16.8
23 (火)	ペンネミートソース　牛乳 野菜スープ　チーズドッグ	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマト　キャベツ かぶ　セロリ　もやし	ペンネ　サラダあぶら こむぎこ　チーズドッグ マーガリン オリーブゆ	604 26.0 19.2
24 (水)	ビビンバ丼　牛乳　鶏肉ときのこのスープ カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	にんにく　にんじん ほうれんそう　だいずもやし たまねぎ　えのきたけ キャベツ	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう ごま サラダあぶら	697 27.6 22.7
25 (木)	朝焼きパン　ジャム　牛乳　ゆで野菜 鶏肉のハーブ焼き　カレースープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ　にんじん だいこん　ブロッコリー たまねぎ　コーン パセリ	コッペパン　いちごジャム サラダあぶら じゃがいも マカロニ	611 30.7 18.9
26 (金)	高野豆腐ごはん　牛乳　さんまのレモン煮 青菜ともやしのソテー　味噌汁	ぶたにく　こおりどうふ ぎゅうにゅう　さんま ハム　あぶらあげ かつおぶし　みそ	にんじん　かぶ　しいたけ さやいんげん　ごぼう ちんげんさい　こまつな もやし　にんにく	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう しらたき　こんにゃく かたくりこ	700 28.1 24.4
29 (月)	麦入りごはん　牛乳　ホイコーロー 春雨中華スープ　冷ややっこ	ぎゅうにゅう　たまご あかみそ とうふ ぶたにく	キャベツ　ねぎ にんじん　しいたけ はくさい　もやし ちんげんさい	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう かたくりこ　はるさめ ごまあぶら	643 28.7 19.2
30 (火)	シーフードピラフ　牛乳　野菜スープ ハムとチーズのてづくり蒸しパン	ぎゅうにゅう　バター ハム　ベーコン たまご　とりにく　チーズ シーフードミックス	コーン　にんじん パセリ　たまねぎ キャベツ　もやし いんげん	こめ　マーガリン サラダあぶら　じゃがいも こむぎこ ホットケーキミックス	741 25.2 20.1

食事マナー週間

☆みやっこランチは，宇都宮の食材や郷土料理にこだわった献立です。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
☆米は宇都宮産,パンは栃木県産小麦を使用しています。

<6月の給食目標>
「てあらいをきちんとしよう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
6月平均栄養量	669	25.6	20.4
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1