

6月献立予定表



今月のもくひょう『清潔・衛生に気を付けて食事をしよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立 主食	主菜・副菜		からだをうごかす 黄色（きいろ）		からだをつくる 赤（あか）		たいちょうをととのえる 緑（みどり）		エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん	備考
1	月	むぎいり ごはん	牛乳	セルフこうやどうふごはんのぐ さばのみそに いそべあえ	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう きざみのり	こおりとうふ さばみそに	にんじん いんげん こまつな	しいたけ ごぼう キャベツ	675 27.1 23.9 1.9	
2	火	ピザトースト	牛乳	ゆでやさい （あおじそドレッシング） ミートボールとやさいのカレーに	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら じゃがいも	 さとう	ベーコン ぎゅうにゅう ミートボール	チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース	ピーマン キャベツ ブロッコリー	673 25.6 23 2.7	
3	水	むぎいり ごはん	牛乳	ポークシュウマイ きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	こめ ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら	むぎ ごま しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークシュウマイ		きりぼしだいこん こまつな グリンピース にんじん	 たまねぎ にんにく	649 23.7 18.5 1.7	
4	木	むぎいり ごはん	牛乳	ちくわのにしょくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	こめ こむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし ぶたにく	ちくわ たまご なまあげ	だいこん たまねぎ グリンピース	にんじん 干しいたけ たけのこ	684 24.5 20.4 1.9	
5	金	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのきしゅうづけ ごまあえ かむかむとんじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	こめ すりごま こんにゃく ヨーグルトふうりんごゼリー	むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かつおぶし	メルルーサ もめんどうふ みそ	しょうが ほうれんそう もやし だいこん	ねりうめ キャベツ にんじん ごぼう	628 30.4 15.4 2.3	歯と口の健康週間献立
8	月	むぎいり ごはん	牛乳	たまごやき おひたし ぶたにくとごぼうのにもの あじさいゼリー	こめ こんにゃく サラダあぶら ぶどうゼリー	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまごやき	こまつな ごぼう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	644 23.2 17.4 1.7	
9	火	はちみつパン	牛乳	じゃがいものトマトソースに やさいスープ	うつのみやしのコッペパン はちみつ じゃがいも	 サラダあぶら	ぎゅうにゅう 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	653 23.9 22.2 2.5	
10	水	むぎいり ごはん	牛乳	じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	こめ サラダあぶら すりごま	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ みそ	じゃこカツ ぶたにく くきわかめ	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	651 17.9 19.9 2.6	
11	木	むぎいり ごはん	牛乳	さばのこうしんやき ゆでやさい （わふうげんえんドレッシング） みそけんちんじる	こめ さとう こんにゃく サラダあぶら	むぎ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ かつおぶし	さば みそ	にんにく にんじん だいこん こまつな	キャベツ とうもろこし ごぼう	651 29.8 19.2 2.3	マナー献立
12	金	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい （てづくりちゅうかドレッシング）	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ マーガリン ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	ハヤシルゥ	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー	にんじん トマト キャベツ	668 21.8 22.8 2.5	
15	月	むぎいり ごはん	牛乳	モロのわふうマリネ もやしとニラのごまあえ みそしる けんみんのひデザート	こめ でん粉 さとう いちごゼリー（大豆クリームのせ）	むぎ サラダあぶら すりごま	ぎゅうにゅう かつおぶし	モロ みそ	たまねぎ にら かんぴょう	もやし にんじん	670 26.9 17.2 2.9	県民の日 献立
16	火	コッペパン	牛乳	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい （げんえんわふうドレッシング）	うつのみやしのコッペパン マーガリン		ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく ヨーグルト	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 こまつな	680 26.1 24.6 2.9	宮っ子ランチ たまねぎ
17	水	むぎいり ごはん	牛乳	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	こめ かたくりこ	むぎ	ぎゅうにゅう きざみのり たまご	ぶたにく もめんどうふ	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	621 28.1 19.8 1.8	
18	木	むぎいり ごはん	牛乳	セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ けんさんヨーグルト	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご もめんどうふ	ぶたにく わかめ ヨーグルト	おろしニンニク ほうれんそう ねぎ	にんじん だいずもやし きりぼしだいこん	722 29.5 25.9 2.3	
19	金	むぎいり ごはん	牛乳	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	こめ トレッシング だいず さとう	むぎ こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいず こなチーズ さつまあげ	とりにく みそ ひじき	レモン汁 キャベツ にんじん	パセリ きゅうり しおこんぶ	654 32.2 19 2.2	
22	月	むぎいり ごはん	牛乳	セルフぶたバラネギしおどん わんたんスープ	こめ ごまあぶら ワンタン	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモンじる	660 21.3 23.5 2.3	
23	火	コッペパン	牛乳	ホキのサルサソースがけ ゆでやさい(サウザンドレッシング) ポソレ パイン	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	 さとう	ぎゅうにゅう だいず	ホキ	たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム	トマト きゅうり とうもろこし にんじん	632 27.9 18.1 2.1	
24	水	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる あじつけのり（マナーあじつけのり）	こめ ごま すりごま だいず	むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ みそ かつおぶし	さわら みそ あじつけのり	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	630 28.4 16.8 2.1	
25	木	むぎいり ごはん	牛乳	にらまんじゅう だいずもやしのキムチあえ トックスープ のりふりかけ	こめ ニラまんじゅう	むぎ トック	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	だいずもやし にんじん チンゲンサイ	にら しいたけ ねぎ	647 25 14 2.7	
26	金	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのみそいため バンサンスウ レアチーズケーキ（いちご）	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	むぎ かたくりこ はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく チーズ	キャベツ にんじん ピーマン もやし	ねぎ しいたけ にんにく	653 26.1 19.2 2.1	
29	月	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのうめじょうゆに はるさめとにらのいためもの どさんこじる	こめ はるさめ さとう マーガリン	むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	たまご いわし わかめ	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが とうもろこし にんにく	649 28.8 18 2.2	
30	火	コッペパン	牛乳	さかなとベーコンのホイルやき ゆでやさい（フレンチドレッシング） ミネストローネ いちごミックスジャム	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら スパゲティ マーガリン	じゃがいも	ぎゅうにゅう バラベーコン ぶたにく	メルルーサ チーズ だいず	いちごジャム きゅうり にんじん セロリー	レモンじる キャベツ たまねぎ トマト	719 33.3 24.7 2.6	

※材料・その他の都合により献立が変更になる場合があります。

6月の行事食

4日～10日　「歯と口の健康週間」です。

15日　県民の日献立（栃木県の特産物の料理がでます）

17日　宮っ子ランチ（宇都宮市産のたまねぎを使用します）

15日～19日　「地産地消強化週間」です。

今月は地域学校園マナー月間です。

食器やはしの持ち方を確認してみましょう。
24日はマナー味付けのりが出ます。のりに書いてあるマナーをみて、おいしい給食を食べましょう。





中学年平均 栄養素摂取量	659	エネルギー
	26.4	たんぱくしつ
	20.1	ししつ
	2.2	えんぶん

〈中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準〉
☆エネルギー　650Kcal　☆たんぱく質　21.1～32.5ｇ
☆脂質　14.4～21.7ｇ　☆塩分　2.0ｇ