



# 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		からだをうごかす		からだをつくる		たいちょうをととのえる		エネルギー たんぱく質 ししつ えんぶん	備考
		主食	主菜・副菜	黄色(きいろ)		赤(あか)		緑(みどり)			
2	月	むぎいりごはん	牛乳 いかのまつかきやき ゆでやさい (にんにくしょうゆあえ) かみかみとんじる	こめ ごまあぶら こんにゃく	むぎ さといも	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	いか とうふ	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	キャベツ ニンニク ごぼう	591 28.3 14.1 2.5	カミカミ献立
3	火	コッペパン	牛乳 いちごジャム タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ	コッペパン マーガリン	いちごジャム	ぎゅうにゅう ヨーグルト たまご	とりにく ベーコン	ニンニク アスパラ にんじん トマト	しょうが コーン たまねぎ モロヘイヤ	619 32.5 18.4 2.5	
4	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	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ	さわら みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	608 27.3 15 2.9	
5	木	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 ひじきとだいずのもの	こめ こんにゃく	むぎ さとう	ぎゅうにゅう だいず チーズ ひじき	とりにく みそ しおこんぶ	レモンじる キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	701 30.1 24.7 2.1	歯と口の健康週間
6	金	むぎいりごはん	牛乳 セルフふたねぎしおどん フォー とうにゅうパンナコッタ	こめ ごまあぶら フォー	むぎ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうにゅう	ふたにく	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	598 20.7 15.3 1.7	
9	月	むぎいりごはん	牛乳 ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	こめ さとう かたくりこ	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ	ししゃも ふた肉	キャベツ にんじん	もやし えのき	630 25.7 19.8 1.2	
10	火	むぎいりごはん	牛乳 うましおねぎまんじゅう だいずもやしのキムチあえ トックスープ	こめ トック	むぎ	ぎゅうにゅう たまご	うましおねぎ まんじゅう	もやし にんじん ちんげんさい	にら しいたけ ねぎ	576 22.7 13.0 3.3	
11	水	シュガートースト	牛乳 ポークビーンズ かいそうサラダ てづくりドレッシング(ちゅうかごま)	しょくばん さとう ごま	マーガリン じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう かいそう	ふたにく だいず	たまねぎ トマト きゅうり	にんじん キャベツ コーン	686 26.1 23.6 3.0	
12	木	むぎいりごはん	牛乳 さばのこうしんやき ゆでやさい(わふうドレッシング) みそけんちんじる あじつけのり	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう あじつけのり みそ	さば とうふ	ニンニク コーン にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	650 30.6 19.0 2.3	マナー献立
13	金	むぎいりごはん	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい (かおりごまドレッシング) セノーゼリー	こめ こむぎこ	むぎ じゃがいも	ふたにく ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマト ブロッコリー	696 21.1 21.1 1.4	
16	月	むぎいりごはん	牛乳 モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる けんみんのひぜリー	こめ かたくりこ さとう	むぎ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう みそ	モロ	しょうが にら かんぴょう	もやし にんじん たまねぎ	616 24.7 13.2 2.4	県民の日献立
17	火	ナン	牛乳 キーマカレー ゆでやさい (ちゅうかごまドレッシング) ヤクルトヨーグルト	ナン マーガリン		ぎゅうにゅう ふたにく ヤクルトヨーグルト		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	678 27.1 18.9 2.6	宮っ子ランチ たまねぎ
18	水	ごこくごはん	牛乳 ふたにくのしょうがやき さつぱりあえ とうふいりかきたまじる	こめ かたくりこ	ごこく	ぎゅうにゅう のり たまご	ふたにく とうふ	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	629 28 19.9 1.7	
19	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 あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう のり たまご	ちくわ なまあげ ふたにく	だいこん たまねぎ たけのこ	にんじん しいたけ	671 23.9 19.3 1.9	
20	金	むぎいりごはん	牛乳 ふたにくとやさいのみそいため パンサンスー はちみつレモンゼリー	こめ さとう はるさめ ゼリー	むぎ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ	ふたにく	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ もやし	692 21.8 16.5 1.9	
23	月	むぎいりごはん	牛乳 ハニーマスタードチキン かいそうサラダ (こうみしおドレッシング) たまごスープ	こめ かたくりこ	むぎ はちみつ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく かいそう	ニンニク きゅうり コーン ほうれんそう	キャベツ にんじん たまねぎ	596 27.2 13.6 2.6	
24	火	むぎいりごはん	牛乳 すたみなやき きりほしだいこんとほうれんそうの ぼんすあえ みそしる	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ	ふたにく あぶらあげ	にんじん ピーマン しょうが ほうれんそう	たまねぎ ニンニク きりほしだいこん こまつな	640 28.4 20.5 2.3	
25	水	パンズパン	牛乳 セルフエビカツサンド ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール	えびかつ	キャベツ にんじん	たまねぎ トマト	617 23.8 19.9 2.7	
26	木	むぎいりごはん	牛乳 シューマイ きりほしだいこんのナムル なつのにくじゃが	こめ じゃがいも さとう	むぎ しらたき	ぎゅうにゅう ふたにく	しゅうまい	きりほしだいこん こまつな ニンニク	にんじん たまねぎ	675 22.6 16.4 1.9	
27	金	むぎいりごはん	牛乳 セルフピピンパどん とうふのちゅうかスープ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ	ふたにく たまご	ニンニク ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	645 27.3 22.8 2.1	
30	月	むぎいりごはん	牛乳 すふた わかめスープ	こめ かたくりこ はるさめ	むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ	ふたにく	たまねぎ しいたけ ピーマン	にんじん たけのこ ねぎ	552 21.3 11.8 3.2	

※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。

16日 県民の日献立(栃木県の特産物の料理がです)

16日～20日 「地産地消強化週間」です。

17日 宮っ子ランチ(宇都宮市産のたまねぎを使用します)

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。

12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

636	エネルギー
25.8	たんぱく質
17.9	ししつ
2.3	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