



6月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数20回(米飯15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	・行事など ・学校統一 献立 ()	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				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			
3 (月)	むぎいりごはん シュウマイ きりぼしだいこんのナムル(ナムルドレッシング) にくじゃが		690 21.1 17.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	シュウマイ ほうれんそう グリンピース	だいこん にんじん たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき	
4 (火)	ツナトースト ゆでやさい(うましおドレッシング) ミートボールとやさいのカレーに		627 30 24	まぐろツナ ミートボール	ぎゅうにゅう ほうれんそう グリンピース ブロッコリー	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ホールコーン	しょうパン じゃがいも さとう	マーガリン サラダあぶら	
5 (水)	むぎいりごはん りんごゼリー いかのまつかさやき(てりやき) にんにくじゃようゆあえ とんじる	カミカミ献立	654 27.5 15.7	ぎゅうにゅう 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 もやし	キャベツ こまつな ごぼう	こめ サラダあぶら さといも りんごゼリー	むぎ ごまあぶら こんにゃく
6 (木)	せきはん(ごましお) とりにくにつけこみやき からしあえ こうはくすましじる さくらんぼゼリー	創立記念 お祝い献立	646 21.4 18.9	ささげ とうふ かつおぶし	とりにく こうはくはんぺん	ねぎ もやし ほうれんそう	にんじん こまつな	もちこめ ごましお さとう	こめ サラダあぶら さくらんぼゼリー
7 (金)	むぎいりごはん 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	1年生遠足	665 23.3 20.4	ぎゅうにゅう なまあげ	ちくわ のり	たけのこ にんじん しいたけ	だいこん たまねぎ グリンピース	こめ てんぷらこ さとう	むぎ サラダあぶら でんぶ
10 (月)	ごこくごはん ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ チンゲンさいととうふのスープ		653 26.3 13.8	ぎゅうにゅう のり わかめ	ぶたにく とうふ	にんじん もやし たまねぎ	こまつな チンゲンさい	こめ サラダあぶら さとう	ごこく
11 (火)	コッペパン ブルーベリージャム タンドリーチキン アスパラのソテー モロヘイヤのスープ		551 29.4 17.5	ぎゅうにゅう ヨーグルト たまご	とりにく ベーコン	モロヘイヤ たまねぎ アスパラ	キャベツ ホールコーン	コッペパン サラダあぶら マーガリン	ブルーベリージャム
12 (水)	むぎいりごはん さばのこうしんやき ごまあえ かんぴょうのたまごとじ ヨーグルト		669 28.4 19	ぎゅうにゅう たまご みそ	さば かつおぶし ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう もやし かんぴょう	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら
13 (木)	むぎいりごはん とりにくのみそトマトチーズやき しおこんぶあえ ひじきのにも	トマト給食	682 33.7 21.3	ぎゅうにゅう みそ しおこんぶ だいず	とりにく チーズ ひじき さつまあげ	レモンじる パセリ きゅうり いんげん	トマト キャベツ にんじん	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さとう
14 (金)	むぎいりごはん モロのたつたあげ ごますあえ みそしる けんみんゼリー	県民献立	663 26.3 15.1	ぎゅうにゅう みそ	モロのたつたあげ かつおぶし	かんぴょう キャベツ たまねぎ もやし	にんじん ホールコーン にら ほうれんそう	こめ でんぶ ごま けんみんゼリー	むぎ サラダあぶら さとう
17 (月)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのもの		668 24.6 22.2	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	みそ さつまあげ	こまつな にんじん いんげん	もやし だいこん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま
18 (火)	こめこパン だいずチョコクリーム あげじゃがいものトマトソースがらめ やさいスープ		680 23.7 20.5	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ パセリ もやし	こめこパン サラダあぶら だいずチョコクリーム	じゃがいも
19 (水)	スパゲティーにくみそソース ナムル(ナムルドレッシング) ラムネゼリー		630 28.4 19.2	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	にんじん しいたけ もやし キャベツ	たまねぎ たけのこ ほうれんそう	スパゲティー サラダあぶら ごまあぶら ラムネゼリー	オリーブオイル さとう でんぶ
20 (木)	むぎいりごはん さけぱっぱ ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ		635 16 19.6	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	キャベツ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	こめ サラダあぶら でんぶ ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ
21 (金)	むぎいりごはん ごもくあつやきたまご ゆでやさい(あおじそセビーチェ) ぶたにくとごぼうのもの		615 23.7 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごもくあつやきたまご	ほうれんそう ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ ごぼう だいこん ホールコーン	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さとう
24 (月)	むぎいりごはん いわしのうめしょうゆに はるさめとたまごのいためもの どさんこじる		676 26.9 19.1	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	いわしのうめしょうゆに ぶたにく たまご かつおぶし	にら しいたけ もやし	にんじん ホールコーン ねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら じゃがいも
25 (火)	ナン キーマカレー かいそうサラダ(うましおドレッシング) フローズンヨーグルト		636 25.4 22.9	ぶたにく かいそうサラダ フローズンヨーグルト	ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト ホールコーン キャベツ	にんじん もやし きゅうり	ナン サラダあぶら	マーガリン
26 (水)	むぎいりごはん アジのスタミナやき いそべあえ ごもくきんぴら		631 25.2 15.4	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	アジのスタミナやき のり ぶたにく	もやし キャベツ にんじん いんげん	ほうれんそう ごぼう だいこん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにゃく
27 (木)	むぎいりごはん かぼちゃひきにくフライ ボイルキャベツ なまあげのからみいため		669 28.2 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ	しいたけ ねぎ キャベツ	にんじん グリンピース かぼちゃ	こめ こむぎ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ パンこ さとう でんぶ
28 (金)	むぎいりごはん かんじゅくトマトとなつやさいチキン わかめスープ シークワーサーゼリー	トマト給食	631 20.3 21.6	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく しおこんぶ	しめじ たまねぎ にんじん しいたけ	ねぎ スッキーニ トマト ホールコーン	こめ でんぶ ごまあぶら ごま	むぎ サラダあぶら はるさめ シークワーサーゼリー

・校内
・校地
・地産
・地消
・推進
・週間



☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2.0g

・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、牛乳は栃木県産です。

★今月の目標：衛生に気を付けよう！



・しるわんによそうもの→オレンジ
・ひらざらによそうもの→みどり
・ふかざらによそうもの→ピンク