



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	・行事など ・学校園統一 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		
2 (月)	むぎいりごはん ブルコギふういためもの はくさいスープ	😊	628 16 19.1	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	はくさい にら もやし えのきたけ	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	
3 (火)	ナン ゆでやさい (うましおドレッシング) キーマカレー ヨーグルト	4年生遠足	611 26.3 23.3	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ	たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	ナン	サラダあぶら	
4 (水)	せきはん ごましお とりにくのつけこみやき からしあえ こうはくすましじる おいおいゼリー	創立記念献立 😊	664 24.5 20	ぎゅうにゅう こうはくはんぺん かつおぶし	とりにく とうふ	ねぎ もやし ほうれんそう	にんじん こまつな	せきはん さとう	ごましお おいおいゼリー	
5 (木)	むぎいりごはん あじのり ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ	6年生 修学旅行① 😊	624 15.4 18.9	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく あじのり	キャベツ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	
6 (金)	むぎいりごはん ホキフライ ごまあえ みそしる	6年生 修学旅行② 😊	623 27.8 16.3	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	ホキフライ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし	にんじん だいこん	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう	
9 (月)	むぎいりごはん レモンゼリー いかのつけこみやき やさいのにんにくしょうゆあえ 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 こまつな	キャベツ もやし ごぼう	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ ごまあぶら レモンゼリー	
10 (火)	こめこパン ブルーベリージャム あげじゃがいものトマトソースがらめ やさいスープ	1年生遠足	679 23.7 20.4	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ こまつな もやし	こめこパン サラダあぶら	じゃがいも ブルーベリージャム	
11 (水)	むぎいりごはん さばのみそに いそべあえ こうやどうふのもの		679 26.7 24.1	ぶたにく あぶらあげ さばのみそに	こうやどうふ ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース ごぼう	しいたけ もやし キャベツ	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう	
12 (木)	スパゲティーにくみそソース ナムル あじさいゼリー	😊	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 あじさいゼリー	オリーブオイル さとう でんぶん	
13 (金)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきのもの	😊	610 26.9 17.4	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 あぶらあげ	レモンじる いんげん きゅうり	パセリ キャベツ にんじん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにゃく	
16 (月)	むぎいりごはん モロフライ もやしとニラのあえもの かんぴょうのみそしる けんみんゼリー	県民献立 😊	687 26.7 18	ぎゅうにゅう かつおぶし	モロフライ みそ	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう ほうれんそう	こめ ごま サラダあぶら	むぎ さとう けんみんゼリー	
17 (火)	シュガートースト ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) ポークビーンズ	・校 ・地産地消 ・校内マナー ・推進週間 😊	654 26.8 24.2	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	にんじん トマトピューレ こまつな	しよくパン サラダあぶら	グラニューとう じゃがいも	
18 (水)	むぎいりごはん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ		😊	665 23.3 20.4	ぎゅうにゅう なまあげ	ちくわ	たけのこ にんじん しいたけ	だいこん たまねぎ グリーンピース	こめ てんぷらこ さとう	むぎ サラダあぶら でんぶん
19 (木)	むぎいりごはん あじのなんばんづけやき おひたし ごもくきんぴら		😊	643 26.6 19.1	ぎゅうにゅう さつまあげ	あじ ぶたにく	こまつな もやし だいこん	にんじん いんげん ごぼう	こめ こんにゃく さとう	むぎ サラダあぶら
20 (金)	トマトハヤシライス (むぎいりごはん) ゆでやさい (ごまドレッシング) オレンジ	宮っ子ランチ	708 16 20.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ しめじ ホールコーン ブロッコリー オレンジ	にんじん トマト キャベツ オレンジ	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	
23 (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 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	だいこん ほうれんそう グリーンピース	にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき	
24 (火)	コッペパン いちごジャム タンドリーチキン キャベツのソテー モロヘイヤのスープ	3年生遠足 😊	612 28 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 キャベツ ホールコーン	たまねぎ にんじん	コッペパン サラダあぶら	いちごジャム	
25 (水)	むぎいりごはん いわしのおかかに はるさめとにらのいためもの みそしる	😊	665 27 18.5	ぎゅうにゅう たまご わかめ みそ	いわしのおかかに ぶたにく かつおぶし	にら しいたけ	にんじん たまねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら じゃがいも	
26 (木)	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 とうふ	ぶたにく わかめ	にんじん もやし たまねぎ	こまつな チンゲンさい しいたけ	こめ サラダあぶら	ごこく	
27 (金)	むぎいりごはん セルフビビンバどん わかめスープ		660 25.5 23.9	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	キャベツ ほうれんそう もやし	にんじん だいずもやし たけのこ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう	
30 (月)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのもの		636 25.5 17.1	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ もやし だいこん	こまつな にんじん いんげん	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	

☆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