



がつぶん きゅうしよく こんだて よていひょう
6月分 給食献立予定表

R7.5.30
 宇都宮市立桜小学校
 給食回数21回



6月は**食育月間**

(米飯回数17回・米粉パン回数0回・小麦パン3回)

かみごたえがある食品や料理は太字になっています。

日付	こ ん だ て め い			1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						統一 献立	
					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)	麦入りごはん		鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと 大豆 の煮もの	歯と口の健康週間	658 32 19 2.2	牛乳 みそ ひじき だいず	鶏肉 チーズ 塩こんぶ	レモン キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	こめ サラダ油	むぎ こんにやく さらめ	
3(火)	麦入りごはん		豚肉と野菜のみそいため パンサンスウ		612 25 16.4 1.8	牛乳 みそ	豚肉	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ もやし	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ	
4(水)	☆むし歯予防の日☆ シュガートースト		ポークビーンズ 海藻サラダ		708 26.5 25.6 2.9	牛乳 だいず 海藻	豚肉 サラダ	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	にんじん トマト きゅうり	市小食パン グラニュー糖 じゃがいも ごま油	マーガリン サラダ油 ごま油	
5(木)	麦入りごはん		ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため		685 26.6 24.9 1.4	牛乳 けずり節 ぶた肉	ししゃも なまあげ	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのきたけ	こめ サラダ油 ごま油	むぎ さとう でん粉	
6(金)	麦入りごはん		セルフ豚バラねぎ塩丼 はるさめ中華スープ		644 20.5 23.9 2.2	牛乳 ハム	豚肉 たまご	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 たけのこ	こめ ごま油 はるさめ	むぎ でん粉	
9(月)	麦入りごはん		にらまんじゅう 大豆もやし のキムチあえ トックスープ ひじきはっぱ	地産地消強化週間	604 24.8 14.3 3.3	牛乳 たまご ひじき	鶏肉 豚肉	だいずもやし にんじん チンゲン菜	にら しいたけ ねぎ	こめ 小麦粉 ごま	むぎ トック かつおぶし	
10(火)	麦入りごはん		白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁		593 23.7 14.6 2.1	牛乳 わかめ	たら みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ	ごまつな にんじん	こめ ごま	むぎ さとう じゃがいも	
11(水)	コッペパン (鉄分強化チョコ クリーム)		揚げじゃがいものトマトソースがけ 野菜スープ		640 21.6 20.3 2.4	牛乳	豚肉	にんじん にんにく キャベツ ごまつな	たまねぎ パセリ もやし トマト	市小食コッペパン じゃがいも チョコクリーム	はちみつ サラダ油	
12(木)	麦入りごはん		中華風玉子焼き おひたし 豚肉とごぼうの煮物		609 22.9 17.5 1.7	牛乳 豚肉	たまご	ごまつな ごぼう しょうが	キャベツ にんじん さやいんげん	こめ こんにやく サラダ油	むぎ さとう	
13(金)	☆県民の日献立☆ 麦入りごはん		もろフライ もやしとにらのごまあえ 味噌汁 県民の日ゼリー		688 26.6 18 2.3	牛乳 たまご みそ	モロ 豆乳	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう いちご	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう	むぎ パン粉 ごま	
16(月)	麦入りごはん		セルフ ビビンバ 丼 豆腐の中華スープ	地産地消強化週間	658 27.9 22.7 2.3	牛乳 とうふ	豚肉 たまご	にんにく ほうれんそう たまねぎ	にんじん だいずもやし ごまつな	こめ ごま油 ごま でん粉	むぎ さとう	
17(火)	麦入りごはん		あじの紀州漬け おひたし 五目きんぴら		644 26.9 19.1 2.3	牛乳 さつま揚げ	あじ 豚肉	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	ねり梅 キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダ油	むぎ こんにやく さとう	
18(水)	ナン		大豆入りキーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト		614 27 20.8 2.3	牛乳 豚肉 バター	牛肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん セロリー トマト アスパラ	ナン		
19(木)	麦入りごはん		ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ		683 24 20.2 1.9	牛乳 青のり	ちくわ 生揚げ	だいこん たまねぎ グリンピース しょうが	にんじん しいたけ たけのこ	こめ 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油 でん粉	
20(金)	五穀ごはん		豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐いりかき玉汁		632 28 19.9 1.7	牛乳 とうふ たまご	豚肉 のり	しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん ごまつな	こめ でん粉	五穀米	
23(月)	麦入りごはん		ハヤシライス ゆで野菜	657 20.7 19.7 2	豚肉 バター	牛乳	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	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ じゃがいも		
24(火)	麦入りごはん		餃子ロール 切干太根 のナムル 夏の肉じゃが	738 26 22 2.1	牛乳	豚肉	切干だいこん ほうれんそう 枝豆 キャベツ	にんじん たまねぎ しょうが にら	こめ 小麦粉 じゃがいも さとう	むぎ サラダ油 しらたき		
25(水)	キャラメル揚げパン		オムレツ ゆで野菜 カレースープ	731 23.9 32.1 3.3	脱脂粉乳 たまご ベーコン	牛乳 わかめ 豚肉	キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ	市小食コッペパン マカロニ さとう グラニュー糖	サラダ油 じゃがいも グラニュー糖		
26(木)	麦入りごはん		セルフトマトとひき肉のアジアンライス フォー	645 23.9 16.9 1.8	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト たまねぎ もやし ねぎ	にんにく チンゲン菜	こめ さとう フォー	むぎ サラダ油		
27(金)	麦入りごはん		いわしの梅醤油煮 にらと春雨のいためもの ど かん じろ 道産子汁	647 28.1 17.8 2.2	牛乳 豚肉 いわし	たまご みそ わかめ	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが コーン にんにく	こめ はるさめ じゃがいも サラダ油	むぎ さとう サラダ油		
30(月)	麦入りごはん		じゃこカツ チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	651 17.7 19.7 2.6	牛乳 わかめ とうふ みそ	じゃこ 豚肉 さわかめ	ごまつな にんじん にんにく ねぎ	キャベツ もみりの もやし	こめ サラダ油 ごま	むぎ ごま油 小麦粉		

6月の行事食

2日～6日は「歯と口の健康週間」です。

4日は「むし歯予防の日」です。(献立はかみごたえがある大豆を使ったポークビーンズ)

13日は県民の日給食です。

(栃木県 でよく食 べられている「もろ」、栃木県産の「もやしとにら」を使った『ごまあえ』, 「いちご」を使った『いちごゼリー』)

16日～20日は地産地消強化週間です。

【今月の桜小学校中学年 平均栄養素摂取量】

エネルギー655kcal タンパク質24.7 g 脂質20.3 g 塩分2.2 g

【小学校一人当たりの栄養素摂取基準量】

エネルギー650kcal タンパク質26.0 g 脂質18.1 g 塩分2.0 g