

6月分　給食献立予定表

R8.5.25
宇都宮市立桜小学校
給食回数22回



6月は 食育月間

（米飯17回・米粉パン1回・小麦パン3回・麺１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		エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう 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	統一献立
1（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		657 32.1 19 2.2	牛乳 鶏肉 みそ ひじき チーズ さつま揚げ だいず	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん 塩こんぶ	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく ざらめ	
2（火）	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		703 26.8 24.9 1.4	牛乳 ししゃも 豚肉 なまあげ	キャベツ もやし にんじん えのきたけ しょうが	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 でん粉	
3（水）	シュガートースト ***ポークビーンズ***　海藻サラダ 手作りドレッシング		707 26.5 25.6 2.9	牛乳 豚肉 だいず チーズ 海草サラダ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	食パン マーガリン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも ごま油	
4（木）	☆むし歯予防の日☆ 麦入りごはん セルフ***ビビンバ***丼　豆腐の中華スープ りんごとヨーグルト風味ゼリー （カミカミゼリー）		679 26.6 22.9 2.3	牛乳 豚肉 たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし ねぎ りんご	こめ むぎ ごま油 さとう ごま でん粉	
5（金）	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　ひじきばっば		650 25 14 2.7	牛乳 鶏肉 たまご	だいずもやし にら にんじん しいたけ チンゲン菜 ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 トック	
8（月）	麦入りごはん 豚肉と野菜のみそ炒め　バンサンスー		610 25.1 16.3 1.7	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし	こめ むぎ サラダ油 さとう でん粉 はるさめ ごま油	
9（火）	麦入りごはん にしんの三味焼き　ごまあえ　みそ汁		621 25.1 17 2.1	牛乳 にしん わかめ みそ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう すりごま じゃがいも	
10（水）	米粉パン （いちごりんごミックスジャム） 揚げじゃがいものトマトソースがけ 野菜スープ		625 21.1 20 2.4	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく パセリ　トマト キャベツ もやし こまつな いちご・りんご	米粉パン さとう じゃがいも サラダ油	
11（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***		599 23 17.3 1.7	牛乳 たまご 豚肉	こまつな キャベツ ごぼう にんじん しょうが さやいんげん	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダ油	
12（金）	麦入りごはん セルフ豚バラねぎ塩丼　フォー		642 22 22.6 1.7	牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン	こめ むぎ ごま油 でん粉 フォー	
15（月）	☆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　いちごゼリー（県民の日ゼリー）		687 26.6 17.9 2.2	牛乳 もろ たまご みそ	もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ いちご	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 すりごま さとう	
16（火）	麦入りごはん ハヤシライス　ゆで野菜		651 20.7 19.5 2	豚肉 牛乳 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	
17（水）	コッペパン （マーマレード） たらとベーコンのオーブン焼き　ゆで野菜 ミネストローネ		724 34.2 23.8 2.6	牛乳 たら ベーコン チーズ 豚肉 だいず	レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト オレンジ	コッペパン サラダ油 マーガリン スパゲティ じゃがいも	
18（木）	麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き　さっぱりあえ 豆腐いりかき玉汁		610 27.7 19.5 1.7	牛乳 豚肉 のり とうふ たまご	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ でん粉	
19（金）	麦入りごはん 餃子ロール　***切り干し大根のナムル*** 夏の肉じゃが		658 22.7 18 1.8	牛乳 豚肉	切り干し大根 にんじん こまつな たまねぎ グリンピース にんにく にら	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも しらたき サラダ油 さとう	
22（月）	麦入りごはん いかメンチ　チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁		622 22.1 19.5 2.2	牛乳 いか わかめ 豚肉 とうふ 茎わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん もみのり にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ ごま油 すりごま	
23（火）	麦入りごはん 豆腐ハンバーグ　野菜のにんにくじょうゆあえ 豚汁		662 26.6 20 2.5	牛乳 とうふ 豚肉 みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう ごま油 さといも こんにゃく サラダ油	
24（水）	ナン 大豆ミートいりキーマカレー　ゆで野菜 栃木県産ヨーグルト		642 26 24.6 2.9	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 バター ヨーグルト ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリー しょうが トマト キャベツ 小松菜	ナン	
25（木）	麦入りごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き　おひたし ***五目きんぴら***		679 25.7 23.2 2.5	牛乳 鶏肉 さつま揚げ角 豚肉	しょうが レモン にんにく ねぎ りんご ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダ油	
26（金）	麦入りごはん 野菜いっぱい肉団子　ゆで野菜 みそけんちん汁		641 22.5 18.8 2.1	牛乳 豚肉 わかめ とうふ みそ 枝豆	キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダ油	
29（月）	スパゲティ 肉みそソース　ナムル		644 29.7 20.9 2.5	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく こまつな キャベツ もやし	スパゲティー サラダ油 さとう ごま油 でん粉 ごま	
30（火）	麦入りごはん いわしのごま味噌煮　にらと春雨のいためもの 道産子汁		637 25 18.7 2.2	牛乳 たまご ぶた肉 豚肉 いわし わかめ みそ	にら にんじん しいたけ しょうが もやし コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも サラダ油	

地産地消強化週間

6月の行事食

6月は「食育月間」，「歯と口の健康月間」です。

4日は「むし歯予防の日」で噛み応えがある献立です。（大豆もやし・りんごとヨーグルトゼリー）

15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』，「とちあいか」を使った『いちごゼリー』）

15日～19日は地産地消強化週間です。栃木県産の食材をたくさん使っています。（もやし・にら・ほうれんそう・豚肉・いちごなど）

【今月の桜小学校中学年　平均栄養素摂取量】

エネルギー652 kcal　タンパク質25.5ｇ　脂質20.1ｇ　塩分2.1g

【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26.0ｇ　脂質18.1ｇ　塩分2.0ｇ