



れ い わ が つ ぶ ん
令和7 6月分

き ょ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
給食献立予定表



う つ の み や し り つ し の い し ょ う が っ こ う
宇都宮市立篠井小学校

日 付	献 立 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	お も な ざ い り ょ う					
				あか (昼)		みどり (薄)		き (黄)	
				ち 血やにくになる		からだがちやうし 体の調子をととのえる		ちからをたつ 力や熱のもとになる	
2 (月)	ガーリックトースト 牛乳 ゆで野菜(青じそ) ミートボールと野菜カレー煮 カムカムゼリー	689 22.8 23.9	かみかみ コンダテ 献立	ブタニク 豚肉 ベーコン	ギョウニユウ 牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース	コムギコ 小麦粉 マーガリン さとう	じゃがいも サラダ油
3 (火)	ムギイ 麦入りごはん 牛乳 いかの松笠焼き ゆで野菜(にんにく醤油) 豚汁	584 26.7 15.3		いか ブタニク 豚肉 ギョウニユウ 牛乳	どうぶ みぞ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ごまつな	にんにく だいこん ごぼう	こめ おぎ ごま油	こんにゃく サラダ油
4 (水)	ムギイ 麦入りごはん 牛乳 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物 鶏肉の味噌チーズ焼き	664 32.4 20.2		トリニク 鶏肉 みぞ さつま揚げ 牛乳	ダイズ 大豆 ひじき	キャベツ にんじん きゅうり	パセリ レモン	こめ おぎ さとう	こんにゃく サラダ油
5 (木)	ムギイ 麦入りごはん 牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐 トウモロコシ 中華スープ	695 28.2 23.1		ブタニク 豚肉 たまご	ギョウニユウ 牛乳	にんにく にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし	ごま油 さとう	でん粉
6 (金)	ムギイ 麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ダイコン 鶏肉 大根おろし 筑前煮	625 22.9 19.5		ちくわ トリニク 鶏肉	たまご ギョウニユウ 牛乳	だいこん にんじん たけのこ	ごぼう しいたけ さやいんげん	こめ おぎ こんにゃく	米粉 サラダ油 さとう
9 (月)	コムコ 米粉いちごパン 牛乳 ギョウザニア 大根入り野菜スープ	537 24.7 17.5	KOYO メニュー	ブタニク 豚肉 チーズ 牛乳	ダイズ 大豆ミート ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし だいこん セロリー トマト	にんじん キャベツ だいこん トマト	コムコ 米粉 薄力粉	サラダ油
10 (火)	ムギイ 麦入りごはん 牛乳 あじの紀州漬け おひたし ゴモク 五目きんぴら あじさいゼリー	674 27.3 18.5	ニユウバイ 入梅 コンダテ 献立	あじ ブタニク 豚肉 ゼラチン	さつま揚げ ギョウニユウ 牛乳	しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん	うめ にんじん ごぼう	こめ さとう	おぎ サラダ油
11 (水)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(ごまドレッシング)	603 20.3 18.5		ブタニク 豚肉	ギョウニユウ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	マッシュルーム パセリ ごまつな トマト	こめ サラダ油 米粉	おぎ バター
12 (木)	スパゲッティー(肉みそソース) ナムル さくらんぼゼリー 牛乳	635 27.4 16.2		ブタニク 豚肉 みぞ チョウセイファンニユウ 調整粉乳	ダイズ 大豆ミート ギョウニユウ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	しいたけ たけのこ ごまつな もやし	コムギコ 小麦粉 ごま油	さとう でん粉
13 (金)	ムギイ 麦入りごはん 牛乳 モロフライ 味噌汁 もやしとニラのごま和え 県民ゼリー	651 24.6 17.8	ケンミン と 県民の日	モロ みぞ	たまご ギョウニユウ 牛乳	もやし にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ	こめ コムギコ 小麦粉	おぎ パン粉



れ い わ

が つ ぶ ん

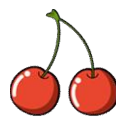
き ょ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う

6月
June

令和7

6月分

給食献立予定表

う つ の み や し り つ し の い し ょ う が っ こ う
宇都宮市立篠井小学校

日 付	献 立 名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	お も ぎ ざ い り ょ う					
				あか (煮)		みどり (緑)		(黄)	
				ち 血やにくになる		からだ ちやうし 体の調子をととのえる		ちから ねつ 力や熱のもとになる	
16 (月)	メキシカントマトライス ギョウニウ 牛乳 野菜スープ オムレツ	596 24.3 20.8	ミヤ コ 宮子ラン 	トリニク 鶏肉 ベーコン	たまご ギョウニウ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ	にんじん こまつな もやし キャベツ	こめ バター とうもろこし	
17 (火)	ムギイ コウヤ ドウフ ドン 麦入りごはん セルフ高野豆腐丼 ギョウニウ 牛乳 磯辺あえ さばの味噌煮 ミソニ	650 26.6 23.8		ブタニク 豚肉 きざみ揚げ さば	とうふ ギョウニウ 牛乳 みそ	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ	いんげん こまつな もやし キャベツ	こめ サラダ油 さとう	おぎ
18 (水)	コメコ ギョウニウ ダイズ 米粉ナン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜(手作)中華ドレッシング 県産ヨーグルト ケンサン	755 32.2 28.6		ギョウニク 牛肉 大豆ミート 牛乳	ブタニク 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト アスパラ	にんにく しょうが キャベツ セロリ	コメコ 米粉 バター ごま油	コムギコ 小麦粉
19 (木)	ムギイ ギョウニウ シロミサカナ 麦入りごはん 牛乳 白身魚のヤンニョムソース チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁 カンコクフウミンシル	633 28.6 18		たら わかめ みそ	ブタニク 豚肉 とうふ ギョウニウ 牛乳	しょうが こまつな もやし	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ でん粉 サラダ油	おぎ
20 (金)	ムギイ ギョウニウ ブタニク ショウガヤ 麦入りごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 豆腐入りかき玉汁 タマシル さっぱり和え	669 30.3 22.1		ブタニク 豚肉 たまご	とうふ ギョウニウ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん	ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ サラダ油 でん粉	おぎ
23 (月)	メシ ギョウニウ アツタ たこ飯 牛乳 厚焼き卵 おひだし 夏の肉じゃが ナツ ニク	650 26.4 18.1	ゲシ 夏至 コンダテ 献立 	タコ ギョウニウ 牛乳	たまご ブタニク 豚肉	しょうが えだまめ にんじん にんにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油 じゃがいも	おぎ
24 (火)	ムギイ ギョウニウ コウシンヤ 麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ごま酢和え 味噌噌けんちん汁 ミソ シル	660 29.7 20.2		さば みそ	ギョウニウ 牛乳 とうふ	にんにく ほうれんそう キャベツ こまつな	にんじん だいこん ごぼう キャベツ	こめ さとう サラダ油 こんにゃく さといも	おぎ
25 (水)	コッペパン(りんごジャム) ギョウニウ 牛乳 キャベツのスープ 揚げじゃがいものトマトソース	636 22.1 20.4		ブタニク 豚肉	ギョウニウ 牛乳	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	コムギコ 小麦粉 じゃがいも	はちみつ サラダ油
26 (木)	ムギイ ギョウニウ フタ 麦入りごはん 牛乳 セルフ豚バラねぎ塩丼 シオドン 茎わかめのスープ	644 20.7 24.8		ブタニク 豚肉 牛乳	トリニク 鶏肉	ねぎ しょうが たけのこ キャベツ	にんじん たまねぎ もやし にら	こめ でん粉 ごま油	おぎ
27 (金)	ムギイ ギョウニウ ダイコン 麦入りごはん 牛乳 大根おろし 枝豆とじゃこのかき揚げ エダマメ 生揚げと野菜の煮つけ ナマア ヤサイ ニ	682 24.9 21.7	ナマシ ハラ 夏越の緒え コンダテ 献立	じゃこ たまご ギョウニウ 牛乳	生揚げ ブタニク 豚肉	えだまめ たまねぎ しいたけ たけのこ	だいこん にんじん グリーンピース しょうが	こめ 米粉 でん粉	さとう サラダ油 おぎ
30 (月)	ゴコク ギョウニウ ユーリンチー 五穀ごはん 牛乳 油淋鶏 ナムル 春雨中華スープ ハルサダチュウカ	693 26 25.6		トリニク 鶏肉 たまご	ギョウニウ 牛乳 ベーコン	にんにく しょうが ねぎ こまつな	キャベツ にんじん もやし たけのこ	こめ でん粉 五穀米 ごま油	

小学校(中学年)の目標摂取量は、エネルギー 650Kcal たんぱく26.0g 脂質18.1g

今月の平均摂取量は、エネルギー649Kcal たんぱく26.2g 脂質20.7g

食回数21回(米飯16回、小麦パン2回、米粉パン2回、スパゲティー1回)

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

の農産物とお米は篠井産、パンは宇都宮産小麦100%使用、牛乳は栃木県産です。

放射性物質検査の結果報告令和7年5月21日に検査した結果、栃木県産にんじん は下限値未満 でした。