



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

6 月分

給食献立予定表



宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：衛生に気を付けて食事をしよう

日 付	こ ん だ て め い		たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(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	
1 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため ハンサンスウ		594 22.9 15.6 1.8	牛乳 みそ	ぶた肉	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
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 じゃこ天 野菜の中華あえ 具沢山味噌汁		633 23.3 18 2.8	牛乳 ぶた肉 わかめ 花かつお	スケソウダラ アジ みそ	もやし にんじん ねぎ キャベツ	きゅうり コーン にんにく	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう
5 (月)	麦入りご飯 セルフ二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	6 年 修 学 旅	637 28.6 19.4 2.1	鶏卵 牛乳	とり肉 花かつお	枝豆 にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう でん粉
6 (火)	クロワッサン 牛乳 トマトオムレツ ほうれん草とコーンのソテー カレースープ		729 21.2 39.5 3.2	牛乳 ベーコン	鶏卵 ぶた肉	ほうれんそう にんじん パセリ	コーン たまねぎ トマト	小麦粉 サラダ油	マーガリン じゃがいも
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁		649 17.7 19.7 2.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	スケソウダラ アジ わかめ	こまつな にんじん にんにく ねぎ	キャベツ もみりのり もやし たまねぎ	こめ 油 ごま	むぎ ごま油
8 (木)	ターメリックライス 挽肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜(中華) カムカムゼリー	歯と口の 健康週間 献立	664 22.5 20 2.3	牛乳 大豆	ぶた肉 大福豆	たまねぎ にんじん もやし レモン	トマト キャベツ こまつな	こめ サラダ油 ナタデココ	むぎ ごま油
9 (金)	セルフ照り焼きチキンサンド・米粉パン 牛乳 ゆで野菜(イタリアン) ミネストローネスープ		625 28.8 27.2 2.7	とり肉 牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん セロリー	もやし たまねぎ トマト	米粉 でん粉 小麦粉	さとう じゃがいも
12 (月)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(ゴマドレ) ヨーグルト	5 年 冒 険 活 動 教 室	748 22.6 25.1 1.7	ぶた肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	バター 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト きゅうり	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ 小麦粉
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう もやしのキムチあえ トックスープ		563 21.9 12.2 3	牛乳	とり肉	もやし にんじん ねぎ	にら しいたけ キャベツ	こめ 小麦粉	むぎ もち米
14 (水)	ダイスチーズパン 牛乳 野菜スープ 揚げじゃがいもトマトソース		364 14.2 16.7 1.6	チーズ ぶた肉	牛乳	にんじん にんにく かんぴょう こまつな	たまねぎ パセリ もやし スズキーニ	小麦粉 じゃがいも	さとう サラダ油
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 モロフライ もやしとニラのごまあえ 味噌汁 ゼリー	県民の 日 献立	655 23.1 17.5 2.3	牛乳 花かつお 豆乳	モロ みそ	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう	こめ サラダ油 さとう 小麦粉	むぎ ごま ゼリー
16 (金)	麦入りごはん セルフメキシカンライス 牛乳 大根サラダ コーンクリームスープ		757 27.8 27.6 2.5	とり肉 バター ベーコン 生クリーム	いか 牛乳 牛乳	たまねぎ コーン ピーマン もやし	にんじん マッシュルーム 大根	こめ 小麦粉	むぎ マーガリン
19 (月)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ	食 育 週 間	619 24.4 21 2.1	牛乳 わかめ	ぶた肉 とうふ	にんにく ほうれんそう こまつな	にんじん もやし ねぎ	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉
20 (火)	米粉パン 黒豆きなこクリーム タンドリーチキン 牛乳 ブロッコリーソテー モロヘイヤスープ		632 31.5 22.7 2.3	牛乳 ヨーグルト 黒豆	とり肉 ベーコン かんてん	にんにく ブロッコリー にんじん トマト	しょうが コーン たまねぎ	米粉 マーガリン オリゴ糖	さとう サラダ油
21 (水)	キムタクご飯 牛乳 春巻 春雨中華スープ パンナコッタ		731 21.3 22.6 2.5	ぶた肉 豆乳	牛乳 ロースハム	にんじん だいこん ねぎ キャベツ	しいたけ はくさい だけのこ こまつな	こめ ごま油 サラダ油 オリゴ糖	むぎ さとう はるさめ
22 (木)	五穀ごはん 牛乳 あじの紀州漬け おひたし 五目きんぴら ふりかけ瀬戸風味		660 28.7 19.3 2.6	牛乳 スケソウダラ イトヨリダイ	あじ ぶた肉	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	五穀米 こんにゃく さとう
23 (金)	スパゲティーミートソース 牛乳 ゆで野菜(イタリアン) チーズドック		785 31 27.7 2.2	ぶた肉 チーズ	バター 牛乳	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが トマト オレガノ	小麦粉 サラダ油	さとう
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き 塩昆布和え まろやか味噌汁		647 22.2 21 2	牛乳 こんぶ みそ 花かつお	とり肉 あぶらあげ 豆乳	ねぎ キャベツ だいこん	にんじん きゅうり ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま
27 (火)	麦入りご飯 セルフ高野豆腐 牛乳 さばの味噌煮 磯辺あえ		629 27.6 17.2 1.9	ぶた肉 あぶらあげ さば	凍り豆腐 牛乳 のり	にんじん いんげん ごぼう キャベツ	しいたけ グリーンピース こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
28 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜(青じそ) フルーツヨーグルト		659 21.2 15.7 1.4	牛乳 ヨーグルト		キャベツ こまつな パイン トマト	にんじん みかん 黄桃	こめ さとう	むぎ ナタデココ
29 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 味噌汁		625 26.8 18.2 2	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶた小肉 のり わかめ	しょうが キャベツ	ほうれんそう たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ
30 (金)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜(コールスロー) ミートボールと野菜のカレー煮		752 28.1 31.1 3.1	まぐろツナ ぶた肉 とり肉	牛乳 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース	パセリ キャベツ ブロッコリー	小麦粉 マーガリン サラダ油	さとう じゃがいも

給食22回(米飯16回, 米粉パン2回, その他パン・麺4回)

★小学校中学年 1人 1回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー**650kcal**, たんぱく質**26.8g**, 脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★献立内容は、材料購入の都合上