



6月 こんだてよていひょう

令和4年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとなる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (水)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ゆでやさい ちゅうかごまドレッシング ヨーグルト	ナン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず バター ヨーグルト	たまねぎ にんにく セロリー しょうが キャベツ アスパラ	617 30.2 19.9 2.3
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かます わかめ みそ かつおぶし	ねぎ こまつな キャベツ にんにく たまねぎ	592 26.4 14.2 1.9
3 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき おひたし ぶたにくとごぼうのもの	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こまつな キャベツ ごぼう にんにく しょうが さやいんげん	613 23 18.2 1.8
6 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるさめとらのいためもの いわしのつめじょうゆに どさんこじる	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく いわし ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	にら にんにく しいたけ しょうが もやし とうもろこし ねぎ にんにく	670 30.7 18.7 2.2
7 (火)	【創立記念日】 せきはん ぎゅうにゅう ヒレカツ いそべあえ こうはくすましじる あじさいゼリー	こめ ごま サラダあぶら ゼリー	ささげ ぎゅうにゅう ヒレカツ きざみのり はんぺん とうふ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんにく こまつな	639 25.6 17.2 2.4
8 (水)	【かみかみ献立】 ぎゅうにゅう ガーリックトースト ゆでやさい あおじそドレッシング ミートボールとやさいのカレーに だいず	パン マーガリン じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン だいず	にんにく パセリ キャベツ にんにく ブロッコリー たまねぎ グリーンピース	681 25.6 23.8 2.7
9 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんにく しいたけ ピーマン もやし	688 22.9 15.7 2
10 (金)	セルフこうやどうふごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそべあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう さば のり	にんにく しいたけ いんげん グリンピース ごぼう こまつな キャベツ	626 27.4 17.2 2
13 (月)	ごこくごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	こめ ごこくまい かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶた肉 のり とうふ たまご	しょうが ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ こまつな	629 28 19.9 1.8
14 (火)	【県民の日】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう もろのからあげ もやしとニラのごまあえ けんみんのひゼリー	こめ むぎ マヨネーズ かたくりこ サラダあぶら ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし みそ	しょうが もやし にら にんにく かんぴょう たまねぎ	661 25.2 18.5 2.3
15 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう あげじゃがいものト マトソースがらめ やさいスープ	コッパン はちみつ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんにく トマトソース パセリ キャベツ もやし こまつな	648 22 21.3 2.5
16 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのてりやき ゆでやさいにんにくじょうゆあえ とんじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんにく にんにく だいこん ごぼう こまつな	608 29.7 16 2.4
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	こめ むぎ マヨネーズこんにゃく サラダあぶら ざらめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ チーズ しおこんぶ ひじき だいず	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんにく	651 31.3 19 2.1
20 (月)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ぎゅうにゅう う とうふのちゅうかスープ れいとみかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく にんにく ほうれんそう だいずもやし ねぎ みかん	698 27.9 23.5 2.2
21 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃこてん やさいのちゅうかあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう じゃこてん ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	もやし きゅうり にんにく とうもろこし ねぎ にんにく	634 24 18.8 2.7
22 (水)	【お話給食】 ワタナベさんのナポリタン こめごはん ブルーベ リージャム ぎゅうにゅう ようふうたまごスープ	こめごパン フルベリジャム スバグティ サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン トマトペースト トマト	673 26.8 22.8 2.6
23 (木)	むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい ごまドレッシング セノビーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう バター だっしんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー	736 21.2 23.2 1.6
24 (金)	むぎいりごはん 牛乳 モロフライ ナムル ちんげんさいととうふのスープ	こめ むぎ こむぎご はんこ サラダあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう モロ にわとり卵 とうふ わかめ	こまつな キャベツ もやし にんにく ちんげんさい たまねぎ しいたけ	599 24.7 16.2 1.7
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのきしゅうづけやき おひたし ごもくきんぴら	こめ むぎ ごまこんにゃく サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく	しょうが ねりうめ ほうれんそう キャベツ にんにく ごぼう だいこん	642 27.4 18.3 2.3
28 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう シューマイ きりほしだいこんのナムル にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも しらたき サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	きりほしだいこん にんにく こまつな たまねぎ グリーンピース しょうが	667 22.2 19 2.0
29 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ボークビーンズ かいそうサラダ てづくりちゅうかごまドレッシング	パン マーガリン グラニューとう サラダあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	616 24.2 23.9 2.8
30 (木)	むぎいりごはん セルフぶたばらねぎしおどん ぎゅうにゅう フォー とうにゅうパンナコッタ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ クイッキオ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ しょうが にんにく にんにく たまねぎ もやし にら レモン	684 21.9 23.9 1.8

献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (g)	21.0~32.5
脂質 (g)	14.0~21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0
	648
	25.8
	19.5
	2.1

こんげつのもくひょう



身の回りをきれいにして食べよう

- ◆ 7日 創立記念日お祝い献立
- ◆ 8日 歯と口の健康週間 かみかみ献立
- ◆ 14日 県民の日栃木県産献立
- ◆ 22日 お話給食 絵本「ワタナベさん」

◆ 今月のたまねぎは、若松原の中村さんに納めていただきます。

