



6月 こんだてよていひょう

令和3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になる		ちやくになる		からだのちようしをととのえる		脂質 (g)
							食塩相当量 (g)	
1 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ からしあえ のっぺいじる	こめ さといも かたくりこ ごま	むぎ こんにやく サラダあぶら やまいも	とうふ ぎゅうにゅう たまご	かつおぶし はんぺん チーズ	にんじん だいこん ごぼう もやし キャベツ	659 23.4 17.4 2.3	
2 (水)	けんさんこむぎパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくのオニオントマトソースがけ ポテトスープ はくとうゼリー	コッパパン オリーブオイル じゃがいも	チョコクリーム さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	たまねぎ にんにく パセリ にんじん とうもろこし もも	654 25.5 25.4 1.9	
3 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみゃき ごまあえ みそしる	ごま こめ	さとう むぎ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく わかめ かつおぶし	ねぎ キャベツ にんじん	612 26.8 18.9 1.8	
4 (金)	【かみかみ献立】 ごこくごはん ぎゅうにゅう じゃこカツ やさいのちゅうかあえ みそしる だいす	こめ サラダあぶら じゃがいも	ごこくまい さとう	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	スケソウダラ あじ みそ だいす	もやし にんじん たまねぎ	668 18.2 16.5 2.5	
7 (月)	【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 さくらゼリー	こめ サラダあぶら ゼリー	ごま もちごめ パンこ やまいも	さきげ ぶたにく はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう きざみのり とうふ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	644 26.2 16.8 2.1	
8 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マスのムニエル ゆでやさい イタリアンドレッシング カレースープ	こむぎこ サラダあぶら こめ	マーガリン じゃがいも むぎ	ぎゅうにゅう ベーコン	ます	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	672 25.9 21.6 2.2	
9 (水)	ごまかけパン ぎゅうにゅう セルフハンバーガー ボイルキャベツ やさいスープ レモンゼリー	ごま コッパパン	さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	676 26.2 25.1 2.6	
10 (木)	むぎいりごはん ひじきばっば ぎゅうにゅう ならまんじゅう ごますあえ じゃがいものそぼろに	しらたき ごま サラダあぶら むぎ	さとう じゃがいも こめ こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん さやいんげん ほうれんそう にら ねぎ	680 23.6 16.9 2.3	
11 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフピピンパどん とうふのかきたまちゅうかスープ オレンジ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく にんじん ほうれんそう だいすもやし ねぎ オレンジ	685 27.5 25.2 2.3	
14 (月)	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 ひやっこ ごまあえ	サラダあぶら かたくりこ むぎ	さとう こめ ごま	ぎゅうにゅう あかみそ とうふ	ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ こまつな	628 28.9 18.0 1.6	
15 (火)	【県民の日】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう あゆかんろに きゅうりのキムチあえ みそしる けんみんのひゼリー	こめ ごまあぶら	むぎ ゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	あゆ みそ	きゅうり にんにく にんじん にら しょうが かんぴょう たまねぎ	629 23.5 16.2 1.9	
16 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう セルフブルコギサンド サマーシチュー ピーチコンポート	こめこパン さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にら もやし トマト	662 29.9 25.5 3.2	
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マヒマヒのふうみづけ チョレギふうサラダ みそしる	こめ かたくりこ ごま	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ かつおぶし	シラ(サバ) のり とうふ みそ	しょうが にんじん こまつな ほうれんそう	649 28.3 19.9 2.5	
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそつけやき しおこんぶあえ ひじきとだいすのもの	こめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにやく ざらめ	ぎゅうにゅう みそ ひじき さつまあげ	ぶたにく こんぶ だいす あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが きゅうり	698 30.2 23.8 2.1	
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークピカタ こんにやくサラダ あおじそドレッシング さくらえびスープ	こめ さとう ごまあぶら	むぎ こんにやく かたくりこ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう とうふ	ぶたにく たまご さくらえび	キャベツ こまつな にんにく	655 26.1 22.8 1.9	
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるさめとたまごのいためもの どさんこじる	こめ はるさめ さとう マーガリン	むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご きゅうにく わかめ みそ かつおぶし	たまご ぶたにく みそ	にら しいたけ もやし ねぎ にんじん しょうが とうもろこし	630 27.1 16.3 1.9	
23 (水)	【お話給食】 コッパパン りんごジャム ぎゅうにゅう ころもみ(しろみざかなフライ) くもぐちやらん (ジャーマンポテト) まんげつぶちゅっと・えだみかん・ あめだまみどりのスープ(トマトとたまごのスープ)	コッパパン サラダあぶら マーガリン	ジャム じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン	ほき たまご	たまねぎ パセリ トマト にんにく グリーンピース にんじん	656 27.0 22.9 2.5	
24 (木)	セルフこうやどうふごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに いそべあえ	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう きざみのり	こおりどうふ いわし	にんじん いんげん こまつな ほししいたけ ごぼう キャベツ	609 26.9 16.5 2.0	
25 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ てんつゆ おひたし じゃがいもとときりこんぶのもの	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	むぎ ごま しらたき こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	こんぶ かつおぶし	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく	661 17.2 20.6 2.2	
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ きりほしだいこんと ほうれんそうのぼんずあえ なまあげのにつけ	こめ こむぎこ ごま かたくりこ	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおのり	ちくわ なまあげ	きりほしだいこ にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが	679 23.4 20.5 2.0	
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) ゆでやさい わふうドレッシング みそけんちんじる	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さといも	ぎゅうにゅう わかめ みそ	さば とうふ かつおぶし	キャベツ だいこん ごぼう にんじん こまつな	673 27.4 24.1 2.1	
30 (水)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ゆでやさい ナッツソイラドレッシング ミートボールとやさいの加に あんにくふうとうにゅうプリン	パン じゃがいも さとう	マーガリン サラダあぶら とうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく ぶたにく	キャベツ フロココリー いんげん もも にんじん たまねぎ にんにく あんず	689 22.5 26.9 2.4	

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
	657
	25.5
	20.8
	2.2

こんげつのもくひょう

身の回りをきれいにしておこう

- ◆4日 歯と口の健康週間 かみかみ献立
- ◆7日 創立記念日お祝い献立
- ◆15日 県民の日栃木県産献立
- ◆23日 お話給食 絵本「ぜったいたべないからね」

◆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。

