令和8年度　6月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・22 回
（米18回・パン麺 4回）

日	曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	主に体のエネルギーになる食品群 6群 油脂類	その他	基準 エネルギー 820Kcal
											たんぱく質 30g
											脂質 25g
											塩分 3g
1	月		ごはん　牛乳		牛乳			米			830
			カレイフライ	カレイ							31.2
			ひろしあえ　「ゆかり」の兄弟、広島菜の「ひろし」を使ったあえも			にんじん・広島菜	キャベツ・きゅうり	小麦粉	米油		27.7
			厚揚げの辛味炒め	厚揚げ・豚肉・みそ		にんじん・葉ねぎ	えのき・生姜	砂糖・澱粉	ごま油	豆板醤	2.0
2	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			842
			ハンバーグ　和風きのこソース	豚肉		しそ	玉ねぎ・しめじ・えのき・舞茸	小麦粉	サラダ油		32.4
			ポテトチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		23.7
			みそ汁	豆腐・油揚・みそ	わかめ	小松菜					2.9
3	水		揚げパンセレクト(ココア・キャラメル・抹茶)　牛乳300		（ｽｷﾑﾐﾙｸ）・牛乳			パン・砂糖・(ｷｬﾗﾒﾙ)	米油（ｺｺｱ）	（抹茶）	平均 860
			チキンオーブン焼き　お楽しみセレクト	鶏肉	チーズ	パプリカ・パセリ		パン粉			34.2
			サマーポトフ	豚肉・ｳｲﾝﾅｰ		トマト・にんじん	玉ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｽﾞｯｷｰﾆ・ｾﾛﾘ	じゃがいも		香辛料	34.0
			オレンジ				オレンジ				2.9
4	木		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			828
			いわしのうめ煮		いわし		梅	砂糖			30.9
			おひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま		25.5
			五目きんぴら	豚肉・さつまあげ	煮干粉	にんじん	大根・ごぼう・こんにゃく	砂糖	サラダ油	唐辛子	2.7
5	金		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			870
			ぎょうざ（2）	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・生姜	小麦粉	サラダ油		28.7
			切干大根のナムル			ほうれん草・にんじん	切干大根・もやし		ごま・ごま油		24.5
			肉じゃが	鶏肉		いんげん	玉ねぎ・しらたき・にんにく	じゃがいも・砂糖	サラダ油		2.7
8	月		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			859
			セルフ豚ばらねぎ塩丼	豚肉		にら・にんじん	ねぎ・玉ねぎ・生姜・にんにく・しらたき・ﾚﾓﾝ		ごま油	鶏ガラ	27.2
			わかめスープ		わかめ		ねぎ・生姜	春雨			28.2
			豆乳パンナコッタはちみつレモン	豆乳			レモン果汁	砂糖・はちみつ			2.8
9	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			833
			あじの塩麹焼き	あじ						塩麹	27.9
			もやしのキムチあえ			にら	もやし・えのき			キムチの素	20.2
			豆乳みそ汁	鶏肉・豆乳・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも			2.5
10	水		ペペロンチーノ　牛乳300	ベーコン	牛乳		にんにく	スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ油	七味唐辛子	921
			スペイン風オムレツ	卵・鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも			31.0
			ラタトゥイユ　給食室で、お手製です♪	ﾍﾞｰｺﾝ		トマト・ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	玉ねぎ・ｽﾞｯｷｰﾆ・なす・にんにく		ｵﾘｰﾌﾞ油		32.1
			手作りキャロットケーキ	卵	生ｸﾘｰﾑ	にんじん		小麦粉・黒砂糖	サラダ油	ｼﾅﾓﾝ	2.6
11	木		ごはん　牛乳		牛乳			米			849
			鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく・生姜			七味唐辛子	32.6
			チョレギ風サラダ　韓国風メニュー		のり	にんじん・ほうれん草	キャベツ		ごま油		27.2
			韓国風味噌汁	豆腐・ちくわ・みそ	茎わかめ	にんじん	もやし・ねぎ・にんにく		ごま・ごま油	豆板醤	3.1
12	金		五穀ごはん					米・雑穀			890
			札幌スープカレー　北海道のソウルフード	鶏肉		にんじん・トマト・いんげん	玉ねぎ・しめじ・にんにく・生姜・りんご	じゃがいも・小麦粉	サラダ油	カレー粉	31.8
			牛乳		牛乳					等香辛料	25.5
			ゆで野菜				キャベツ・もやし・きゅうり・コーン		サラダ油		2.6
15	月		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			871
			県産豚肉コロッケ　栃木県民の日	豚肉			玉ねぎ	小麦粉	米油		26.8
			もやしとにらのごまあえ			にら・にんじん	もやし	砂糖	ごま		22.6
			かんぴょう卵とじ　とちおとめｾﾞﾘｰ	卵・みそ		にんじん・ほうれん草	かんぴょう・ねぎ　いちご			（鰹節）	2.8
16	火		麦入りごはん　牛乳300		牛乳			米・麦			807
			高野豆腐煮	高野豆腐・豚肉・油揚		にんじん	ごぼう・しいたけ・こんにゃく・枝豆	砂糖	サラダ油		33.7
			さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖			21.7
			磯辺あえ		のり	小松菜	もやし				2.6
17	水		ピザトースト　牛乳	ｳｲﾝﾅｰ	ﾁｰｽﾞ　牛乳	ピーマン	玉ねぎ	パン		ﾋﾟｻﾞｿｰｽ	859
			野菜スープ	ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞ・豚肉		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・もやし				32.4
			ミニトマト			ﾐﾆﾄﾏﾄ					26.0
			千本松牧場ヨーグルト		ヨーグルト						3.2
18	木		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			810
			厚揚げのｶﾞｰﾘｯｸ味噌ﾁｰｽﾞ焼き	厚揚げ・みそ	ﾁｰｽﾞ		にんにく		ﾏﾖﾈｰｽﾞ		28.7
			にんにく醤油あえ			小松菜	もやし・キャベツ・にんにく		ごま油		27.0
			ひじきと大豆の煮もの	ちくわ・油揚・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	サラダ油		2.5
19	金		餃子めし　牛乳	豚肉	牛乳	にら	干瓢・しいたけ・生姜	米・麦	サラダ油		871
			春巻き　宇都宮市学校給食オリジナル	豚肉		にんじん	筍・キャベツ・玉ねぎ	春雨・小麦粉	米油		30.6
			ぽんずあえ				きゅうり・もやし			ポン酢	27.1
			けんちん汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・たもぎだけ・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも			2.8
22	月		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			843
			カリカリフライ（3）		きびなご		玉ねぎ	米粉・じゃがいも	米油		34.6
			鶏肉と野菜のみそ炒め	鶏肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・ねぎ・しめじ	砂糖	サラダ油		25.0
			たまごとわかめのスープ	卵	わかめ		玉ねぎ・たもぎ茸・生姜	でん粉		コンソメ	2.8
23	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			806
			豚肉の味噌焼き　「慰霊の日」沖縄郷土料理	豚肉・みそ			生姜				36.2
			ゴーヤチャンプル	卵・ツナ		にがうり	もやし		ごま油		18.9
			もずくスープ　シークワサーゼリー	豆腐	もずく	にんじん・青ねぎ	まいたけ・生姜　シークワーサー			（鰹節）	2.1
24	水		米粉パン　大豆チョコ　牛乳		牛乳			パン	ﾁｮｺｸﾘｰﾑ		851
			タラのチーズホイル焼き	タラ	チーズ		レモン				44.2
			コロコロサラダ	いんげん豆・ひよこ豆		にんじん	きゅうり・大豆もやし		ごま油		27.4
			ミネストローネスープ(ABCﾏｶﾛﾆ)	ﾁｷﾝﾊﾑ		ﾄﾏﾄ・ｾﾛﾘ葉・にんじん	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも			3.5
25	木		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			805
			ミートボール和風照り焼（3）	鶏肉			玉ねぎ	パン粉・			30.6
			ごま酢あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・しらたき	砂糖	ごま		22.8
			炒り豆腐	豆腐・鶏肉・あさり		にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・まいたけ・ねぎ・生姜	砂糖	サラダ油		2.2
26	金		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			794
			セルフビビンバ丼　先月のとは少し違うバージョンです	豚肉		ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく・しょうが		ごま・ごま油	ｺﾁｼﾞｬﾝ	34.8
			ひじきとたまごのスープ	卵・豆腐	ひじき	小松菜・にんじん		でん粉		鶏ガラ	21.7
			冷凍みかん				みかん				2.9
29	月		キムたくごはん　牛乳300	豚肉	牛乳		キムチ（白菜）・たくあん（大根	米	ごま油		795
			厚焼き玉子　長野県の学校給食発祥のご当地グルメ	卵				砂糖			27.3
			おひたし			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		ごま		27.8
			レモンカスタードタルト	卵	乳製品		レモン果汁	小麦粉・砂糖	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		2.6
30	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			824
			ユーリンチー	鶏肉			ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	ごま油		30.1
			浅漬け			にんじん	きゅうり・もやし				25.6
			春雨中華スープ	ハム		小松菜・にんじん	たけのこ・きくらげ	春雨	ごま油		2.3

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均　カルシウム：440mg　鉄分：4.5mg