

6月 給食献立予定表



R8.6 宇都宮市立田原西小学校

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅぶつ）	
1 月	むぎいりごはん					こめ むぎ		695 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.4 g
	セルフビビンバどんのぐ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし		ごま ごまあぶら	22.6 g
	とうふのちゅうかスープ	とうふ	わかめ		もやし ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	2.5 g
	れいとうミカン				みかん			
2 火	こめこパン					こめこパン		636 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31.7 g
	しろみざかなのニースふう	たら		トマト	たまねぎ にんにく	でんぷん さとう	あぶら	27.1 g
	ゆでやさい			にんじん ブロッコリー	コーン			2.4 g
	フレンチドレッシング						あぶら	
	コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ コーン	こむぎこ	マーガリン	
3 水	むぎいりごはん					こめ むぎ		644 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25 g
	ひじきぱっぱ		ひじきぱっぱ					14.1 g
	ニラまんじゅう	にらまんじゅうのぐ				にらまんじゅうのかわ		2.6 g
	だいずともやしのキムチあえ			にら	もやし			
	トックスープ	とりにく たまご		にんじん	しいたけ	トック		
4 木	むぎいりごはん					こめ むぎ		619 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5 g
	とりにくのゴマみそやき	とりにく				さとう	ごま	20.4 g
	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			2.5 g
	たまごとわかめのスープ	たまご	わかめ		たまねぎ しょうが	でんぷん		
5 金	むぎいりごはん					こめ むぎ		551 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.7 g
	しろみざかなのさんみやき	メルルーサ						9.8 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	2.1 g
	みそしる		わかめ		たまねぎ	じゃがいも		
8 月	むぎいりごはん					こめ むぎ		682 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.5 g
	セルフこうやどうふのぐ	ぶたにく こうやどうふ あぶらあ		にんじん いんげん	しいたけ ごぼう	さとう こんにゃく	あぶら	21.1 g
	さばのみそに	さば			しょうが			1.8 g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ			
	アセロラミルクゼリー					アセロラミルクゼリー		
9 火	キャラメルあげパン					パン キャラメルこ	あぶら	700 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6 g
	プレーンオムレツ	オムレツ						26.2 g
	ゆでやさい		わかめ	にんじん	キャベツ			2.9 g
	バンバンジードレッシング						ドレッシング	
	カレースープ	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん		
10 水	むぎいりごはん					こめ むぎ		589 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが			15.9 g
	さっぱりあえ		のり	こまつな	キャベツ			1.9 g
	とうふいりかきたまじる	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん		
11 木	むぎいりごはん					こめ むぎ		733 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.3 g
	さばぶんかぼし	さば						29.2 g
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	2.3 g
	ぶたバラとだいこんのにもの	ぶたにく うずらのたまご		にんじん グリンピース	だいこん ねぎ しょうが	さとう	あぶら	
12 金	むぎいりごはん					こめ むぎ		590 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.4 g
	いかのてんぷら	いか				タレ		13.9 g
	からしあえ			こまつな	もやし はくさい		ごま	1.9 g
	ぐだくさんみそしる	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
15 げつ	むぎいりごはん					こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう（けんみんのひ）		ぎゅうにゅう					24.5 g
	モロのからあげ	モロ			しょうが	でんぷん	マヨネーズ あぶら	16.1 g
	もやしとニラのごまあえ			にら にんじん	もやし	さとう	すりごま	2.5 g
	みそしる			にら	かんぴょう たまねぎ			
	けんみんのひゼリー					けんみんのひゼリー		
16 か	パン					パン		649 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					33.9 g
	アプリコットジャム					アプリコットジャム		20.9 g
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが			3.1 g
	ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう	コーン		マーガリン	
	モロヘイヤスープ	ベーコン たまご		モロヘイヤ トマト	たまねぎ		あぶら	
17 すい	むぎいりごはん					こめ むぎ		590 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.1 g
	チャーシャンどうふ	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	18.5 g
	ゆでやさい		わかめ	にんじん	キャベツ			1.7 g
	ちゅうかドレッシング						ごまあぶら	
18 もく	むぎいりごはん					こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5 g
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	17.9 g
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	1.7 g
19 きん	むぎいりごはん					こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8 g
	にらとはるさめのいためもの	はるさめ たまご ぶたにく		にら にんじん	しいたけ しょうが	さとう	あぶら	16.4 g
	いわしのうめしょうゆに	いわし						2.4 g
	みそしる	とうふ	わかめ		たまねぎ			
22 げつ	むぎいりごはん					こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.8 g
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん あかパプリカ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	15.6 g
	ちんげんさいととうふのスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ			1.6 g
	ごまプリン					ごまプリン		
23 か	パン					パン		735 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					35.9 g
	チョコレートクリームエフィー					チョコレートクリーム		22.6 g
	さかなとベーコンのホイルやき	メルルーサ ベーコン	チーズ				マーガリン	3.5 g
	からしあえ	はるさめ		ほうれんそう にんじん	もやし		ごま	
	ミネストローネスープ	ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ		
24 すい	むぎいりごはん					こめ むぎ		719 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.3 g
	キーマカレー	だいずミート ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが セロリ		マーガリン	19.3 g
	ゆでやさい			ほうれんそう	キャベツ コーン			2.6 g
	おろしドレッシング						ドレッシング	
	セノビーゼリー					セノビーゼリー		
25 もく	むぎいりごはん					こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.1 g
	ハンバーグ	ハンバーグ						19.1 g
	ケチャップソース					さとう		2.1 g
	ゆでやさい			ブロッコリー にんじん	コーン			
	フレンチドレッシング						あぶら	
	イタリアンスープ	とりにく ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム	ぱんこ		
26 きん	むぎいりごはん					こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.5 g
	あじのきしゅうづけ	あじ			しょうが ねりうめ			18.2 g
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ごま	2.3 g
	ごもくきんぴら	さつまあげ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	
29 げつ	むぎいりごはん（みやっこランチ（トマト））					こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.8 g
	しろみざかなのピリからやき	メルルーサ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま	14.3 g
	やさいのにんにくしょうゆあえ			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごまあぶら	2.4 g
	トマトとんじる	ぶたにく とうふ		にんじん トマト	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	あぶら	

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
30 か火	ガーリックトースト				にんにく	しょくパン	マーガリン	703 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1 g
	ゆでやさい			ブロッコリー　にんじん	キャベツ			23.9 g
	ちゅうかゴマドレッシング						ごま　ごまあぶら	3 g
	ミートボールとやさいのカレーに	ミートボール　ベーコン		にんじん　グリンピース	たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら	
	アセロラゼリーエフィー					アセロラゼリー		

給食目標

ジメジメにまけないように,よくかんでたくさんたべよう

生徒一食当たりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650	644 kcal
タンパク質	26.0	26.6 g
脂質	18.1	19.2 g
塩分相当量	2.0	2.3 g