



給食献立予定表

今月の給食目標
 衛生に気を付けよう！



日付	こんだてめい	1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
1 (木)	むぎいりごはん	601	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロフライ	24.8	もろ たまご		こむぎこ パンこ あぶら
	ナムル	16.2		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごまあぶら ごま
	チンゲンサイととうふのスープ		とうふ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	
2 (金)	むぎいりごはん	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのみそチーズやき	32.1	とりにく みそ チーズ	レモン パセリ	マヨネーズ
	しおこんぶあえ	19	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
	ひじきとだいずのもの		ひじき だいず さつまあげ	にんじん	こんにゃく さとう
5 (月)	むぎいりごはん	622	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのしょうがやき	27.8	ぶたにく	しょうが	
	さっぱりあえ	19.7	のり	キャベツ ほうれんそう	
	とうふいりかきたまじる		とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	かたくりこ
6 (火)	シュガートースト	710	ぎゅうにゅう		しょくパン マーガリン さとう
	ポークビーンズ	26.8	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも
	かいそうサラダ	25.6	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	てづくりドレッシング			ホールコーン	ごま ごまあぶら
7 (水)	むぎいりごはん	692	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	20.7	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ	じゃがいも マーガリン こむぎこ
	ゆでやさい	24.1		ブロッコリー	
8 (木)	むぎいりごはん	599	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にらまんじゅう	24.8			にらまんじゅう
	だいずもやしのキムチあえ	14.6		もやし にら	
	トックスープ ぶりかけ		とりにく たまご	にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	トック
9 (金)	むぎいりごはん	726	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのみそづけやき	26.4	ぶたにく みそ	しょうが	
	おひたし	27.1		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま
	ごもくきんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく ごま ごまあぶら さとう
12 (月)	むぎいりごはん	575	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのさんみやき	25.9	しいら	ねぎ	ごま さとう
	ごまあえ	12.1		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
13 (火)	くろコッパン	650	ぎゅうにゅう		くろコッパン
	あげじゃがいものトマトソースがらめ	22.9		にんじん たまねぎ ミンチウ トマト	じゃがいも あぶら
	やさいスープ	20.9	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
14 (水)	むぎいりごはん	592	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いかのまつかさやき	30	いか		
	きりぼしだいこんのポンずあえ	14.8	のり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら
	かむかむとんじる		ぶたにく とうふ くわわかめ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たけのこ しょうが	こんにゃく
15 (木)	むぎいりごはん	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ゆめポークソテー	26.6	ぶたにく (とちぎゆめポーク)		
	もやしとニラのごまあえ	16.7		もやし にら にんじん	ごま さとう
	かんぴょうのみそしる		みそ	かんぴょう たまねぎ にんじん にら	県民の日ゼリー



歯と口の健康週



栃木県誕生150年
 みんなで創る、未来のときぎ
6月15日(木曜日)は
とちぎけんみん ひ
栃木県民の日です！

1873(明治6)年6月15日、旧栃木県と宇都宮県が合併され、ほぼ現在の栃木県の形ができたことに由来し、6月15日が「県民の日」とされました。栃木県は1873年から数えて今年で150年になります。田原小学校と一緒に、県民の日には栃木県産のブランド豚である「とちぎゆめポーク」を使ったメニューなど栃木県産の食材を使った献立になっているのでお楽しみに！



給食献立予定表

こん げつ の きゅう しょく ちく ひょう
 今月の給食目標
 えいせい きつ
 衛生に気を付けよう!



日付	こ ん だ て め い	I たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			ち 血やにくになる	からだちようし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
16 (金)	むぎいりごはん	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのうめじょうゆに	27	いわし	うめ	
	にらとはるさめのいためもの	16.3	ぶたにく たまご	にら にんじん しいたけ しょうが	はるさめ さとう
	どさんこじる		わかめ みそ パター	にんじん もやし ねぎ コーン ニンニク	じゃがいも
19 (月)	むぎいりごはん	639	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフビビンバどん	26.2	ぶたにく	ニンニク にんじん ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら さとう
	とうふのちゅうかスープ	22.5	とうふ わかめ たまご	ねぎ	かたくりこ ごまあぶら
20 (火)	ツナトースト	656	ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ	しょくパン マーガリン マヨネーズ
	ゆでやさい	25.6		キャベツ にんじん フロッコリー	
	ミートボールとやさいのカレーに	28.5	ミートボール ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら
21 (水)	むぎいりごはん	696	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくとやさいのみそいため	23.3	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ あぶら
	パンサンスウ	16.1	たまご	キャベツ にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー
22 (木)	むぎいりごはん	686	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわのにしょくあげ	24.6	ちくわ あおのり たまご		こむぎこ あぶら
	だいこんおろし	20.6		だいこん	
	なまあげとやさいのにつけ		ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが えだまめ	かたくりこ さとう あぶら
23 (金)	むぎいりごはん	614	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちゅうかふうたまごまき	23	たまご		
	おひたし	18.2		こまつな キャベツ	
	ぎゅうにくとごぼうのもの		ぎゅうにく	ごぼう にんじん しょうが いんげん	こんにゃく さとう あぶら
26 (月)	むぎいりごはん	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	じゃこてん	20.9	じゃこてん		あぶら
	やさいのちゅうかあえ	17.4		もやし きゅうり にんじん	さとう
	ぐだくさんみそしる		ぶたにく わかめ みそ	にんじん コーン ねぎ	じゃがいも あぶら
27 (火)	コッペパン(とちおとめジャム)	612	ぎゅうにゅう		コッペパン とちおとめジャム
	タンドリーチキン	30.5	とりにく ヨーグルト	ニンニク しょうが	
	アスパラとコーンのソテー	21.1		アスパラ コーン にんじん	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 たまねぎ トマト	
28 (水)	むぎいりごはん	566	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	メンチカツ	17.3	メンチカツ		あぶら
	チョレギふうサラダ	18.7	わかめ のり	こまつな キャベツ にんじん	
	かんこくふうみそしる		ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	にんじん もやし ねぎ ニンニク	ごま ごまあぶら
29 (木)	むぎいりごはん	678	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフこうやどうふ	26.4	とりにく こおりどうふ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら
	さばのみそに いそべあえ	24.8	さば みそ のり	ほうれんそう キャベツ	
30 (金)	むぎいりごはん	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぶたバラネギしおどん	24.5	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし レモン ねぎ ピーマン ニンニク しょうが	ごま ごまあぶら ごま
	フォー とうにゅうパンナコッタ	16.8	とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ	ピーマン(ひらめん) とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)

給食実施回数 22回【米飯回数 18回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 0回 / めん回数 0回】
 ※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。
 ※牛乳(栃木県産)は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

