



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
2 月	むぎいりごはん めいとうにゅう いかのまつかさやき ゆでやさい かむかむとんじり	614	めいとうにゅう		こめ めい
		30.4	いか		
		16.6			
3 火	キャラメルあげパン めいとうにゅう トマトオムレツ ゆでやさい カレースープ 歯と口の健康週間ゼリー（りんごと豆乳）	716	めいとうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら
		23.3	オムレツ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	こんにゃく あぶら
		29.3	ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	こめこパン あぶら
4 水	むぎいりごはん めいとうにゅう しゅうまい きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	642	めいとうにゅう		こめ めい
		23.2	しゅうまい		
		17.2			
5 木	むぎいりごはん めいとうにゅう ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	700	めいとうにゅう		こめ めい
		22.9	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	あぶら パター ごまぎこ
		23.6		にんじん ブロッコリー	じゃがいも
6 金	むぎいりごはん めいとうにゅう ししやもフライ おひたし なまあげのからみいため	683	めいとうにゅう		こめ めい
		25.8	ししやもフライ		あぶら
		24.8		キャベツ もやし にんじん	
9 月	むぎいりごはん めいとうにゅう 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 ツナトースト めいとうにゅう ゆでやさい	656	めいとうにゅう	えのき にんじん しょうが こねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
		32.1	とりにく みそ チーズ	パセリ	
		19.0	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
10 火	ひじきとだいずのもの ツナトースト めいとうにゅう ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	657	めいとうにゅう ツナ		こめ めい
		25.7		たまねぎ パセリ	あぶら
		28.7	ミートボール ベーコン えだまめ	キャベツ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら さとう
11 水	むぎいりごはん めいとうにゅう さばのこうしんやき ゆでやさい みそけんちんじり	665	めいとうにゅう		こめ めい
		30.4	さば	にんにく	ごまあぶら さとう
		20.7	わかめ	キャベツ とうもろこし	
12 木	スバグティ めいとうにゅう にくみそソース ゆでやさい あじさいゼリー（ぶどう）	679	めいとうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ めい
		27.9	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
		19.1		キャベツ にんじん ブロッコリー	ぜりー
13 金	むぎいりごはん めいとうにゅう ぶたにくとやさいのいためもの パンサンスウ れいとうみかん	641	めいとうにゅう		こめ めい
		23.5	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ ビーマン	あぶら さとう かたくりこ
		15.8		キャベツ にんじん もやし	はるさめ
16 月	むぎいりごはん めいとうにゅう ポークソテーおろしたまねぎソース もやしとニラのおひたし みそしる けんみんのひぜりー（いちごゼリー豆乳ホイップ）	632	めいとうにゅう	たまねぎ にんにく	こめ めい
		25.9	ぶたにく	たまねぎ にんにく	あぶら
		16.1	みそ	もやし ニら にんじん かんぴょう たまねぎ ほうれんそう	
17 火	シュガートースト めいとうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ	711	めいとうにゅう		ぜりー
		26.8	ぶたにく チーズ えだまめ だいず	たまねぎ にんじん トマト	パン さとう マーガリン
		25.8	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら
18 水	むぎいりごはん めいとうにゅう たらきのしゅうやき おひたし ごもくきんぴら	584	めいとうにゅう		こめ めい
		25.6	たら	しょうが うめ	
		14.2		ほうれんそう キャベツ にんじん	
19 木	ナン めいとうにゅう だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい てつくりみかんゼリー	605	めいとうにゅう	ごぼう にんじん だいこん	こめ めい
		24.2	だいずミート ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	こめ めい
		20.2		キャベツ にんじん こまつな	パンター あぶら
20 金	むぎいりごはん めいとうにゅう ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ トマトたまごちゅうかスープ	639	めいとうにゅう	みかん	ナタデココ
		29.1	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こめ めい
		19.6	のり	ほうれんそう キャベツ	あぶら
23 月	むぎいりごはん めいとうにゅう セルフビビンパどん とうふのちゅうかスープ	634	めいとうにゅう	しょうが トマト チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	ごまあぶら かたくりこ
		25.7	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	こめ めい
		22.3	たまご わかめ とうふ	ねぎ	ごま ごまあぶら さとう
24 火	はちみつパン めいとうにゅう あげじゃがいものトマトソース やさいスープ	688	めいとうにゅう		こめ めい
		23.5	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマトソース パセリ	あぶら
		21.0	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
25 水	むぎいりごはん めいとうにゅう とりにくのみそつけやき おひたし こんさいのすましじり	549	めいとうにゅう		こめ めい
		27.9	とりにく みそ	しょうが	さとう
		9.9		こまつな キャベツ にんじん	
26 木	むぎいりごはん めいとうにゅう モロフライ ナムル チンゲンサイととうふのスープ	607	めいとうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ めい
		26.4	モロ たまご		こめ めい
		16.2		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま ごまあぶら
27 金	むぎいりごはん めいとうにゅう セルフぶたバラねぎしおどん フォー ヨーグルト	710	めいとうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	こめ めい
		23.7	ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン	ごまあぶら ごま かたくりこ
		25	とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ	フォー
30 月	むぎいりごはん めいとうにゅう たらさんのみやき ごまあえ みそしる	563	めいとうにゅう		こめ めい
		26.2	たら	ねぎ	
		10.7		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう

給食実施回数 21回【米飯回数 15回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1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。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
★今月の平均 エネルギー646kcal、たんぱく質26.2g、脂質19.8g

歯と口の健康週間

6月2日～6日は、歯と口の健康週間です。骨を強くするカルシウムを多く含んだ献立や、かみごたえのある食材を使用した「かみかみ献立」が出ます。かむことは、歯や歯ぐきを丈夫にしたり、唾液をたくさん出して虫歯を予防したりする働きがあります。



16日～20日は地産地消強化週間

「地産地消」とは、その地域で生産されたものをその地域で消費することです。近隣の地域で採れたものを食べると、新鮮で安全なものが食べられたり、食べ物を運んでくる車の排気ガスなどが少なくなるため、環境に優しくなります。この週間は、栃木県の食材を多く使用した献立が出ます。

