



6月分 こんだてよいひょう

宇都宮市立戸祭小学校
給食回数 22回

(米飯17回 市産小麦パン2回 米粉パン1回 ナン1回 麺1回)

ひづけ 日付	こんだてめい			たんぱく (+0.4リ)	脂質 (グラム)	お も な ざ い り よ う				
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)	ち にく 血や肉になる しよくひん 食品 (あか)	からだちょうし ととの 体の調子を整える しよくひん 食品 (みどり)	ちからねつ もと 力や熱の元になる しよくひん 食品 (きいろ)	
1 (水)	ごはん		豚肉のしょうが焼き あおな 青菜のさっぱりあえ	とうふ い たまじる 豆腐入りかき玉汁	616 27.8	19.7 1.7	牛乳 とうふ のり	ぶた肉 たまご キャベツ にんじん こまつな	こめ でん粉	
2 (木)	ごはん		いわしの梅しょうゆ煮 ニラと春雨の炒め物	みそ汁	633 28.4	19.9 2.4	牛乳 たまご 油あげ かつお節 (だし)	いわし 牛肉 わかめ たまねぎ	こめ はるさめ サラダ油 さとう	
3 (金)	ごはん		ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ	セノビーゼリー	707 24.7	21.3 2.3	牛乳	ぶた肉 たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー	こめ マーガリン 小麦粉 セノビーゼリー	
6 (月)	ツナ トース		ゆで野菜サラダ ポテトスープ は 歯と口の健康週間 歯と口の健康週間レモンゼリー		708 25.3	27.4 3	牛乳 ベーコン	まぐろツナ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん こまつな ホールコーン	食パン マーガリン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも レモンゼリー	
7 (火)	ごはん		セルフ高野豆腐ごはん さばのみそ煮 いそべあえ		624 27	18.2 2	牛乳 ぶた肉 のり	さば こうやとうふ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく さとう	
8 (水)	ごはん		豚肉と野菜のみそ炒め バンサンスウ 冷やっこ		629 28.1	17.4 1.7	牛乳 みそ	ぶた肉 きぬとうふ キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし	こめ サラダ油 さとう でん粉 はるさめ ごま油	
9 (木)	ごはん		鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮もの		722 28.8	29 2.3	牛乳 みそ ひじき さつまあげ 油あげ	とり肉 チーズ 大豆 油あげ	こめ ごま油 サラダ油 ざらめ糖 ノンエッグマヨネーズ	
10 (金)	ごはん		あじの紀州漬け焼き おひたし 五目きんぴら		609 27.2	17.1 2.5	牛乳 さつまあげ ぶた肉	ねりうめ しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ サラダ油 さとう	
13 (月)	こめこ 米粉 パン		揚げじゃがいものトマトソース 野菜スープ あじさいゼリー		615 23	22.6 2.3	牛乳 ベーコン	ぶた肉 にんじん にんにく パセリ キャベツ こまつな	たまねぎ たまねぎ パセリ もやし	米粉パン じゃがいも サラダ油 あじさいゼリー
14 (火)	ごはん		セルフビビンバ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ 冷凍みかん		643 25.3	20 2.2	牛乳 とうふ わかめ	にんにく にんじん ほうれん草 もやし チンゲン菜 たまねぎ みかん	こめ ごま油 さとう いりごま	
15 (水)	ごはん		モロのから揚げ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー		641 26.8	17.7 2.3	牛乳 みそ かつお節 (だし)	しょうが もやし ニラ にんじん かんぴょう たまねぎ	こめ でん粉 サラダ油 すりごま さとう ゼリー	
16 (木)	ごはん		にらまんじゅう 切干大根のナムル 夏の肉じゃが		658 23.4	16.8 2.1	牛乳	ぶた肉 切干大根 こまつな たまねぎ えだまめ にんにく	こめ にらまんじゅう じゃがいも しらたき さとう サラダ油	
17 (金)	ごはん		鮭の西京焼き おひたし 牛肉とごぼうの煮物		618 30.6	16.6 1.9	牛乳 牛肉	ぎんざけ こまつな ごぼう しょうが にんじん さやいんげん	こめ こんにゃく さとう サラダ油	
20 (月)	ココア あげパン		ポークポトフ かいそう 海藻サラダ		658 24.1	24.7 2.4	牛乳 ベーコン	ぶた肉 わかめ キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー さやいんげん	パン サラダ油 さとう グラニュー糖 ごま油 じゃがいも	
21 (火)	わかめ ごはん		さばの香辛焼き からしあえ みそけんちん汁		610 28.9	18.4 3.1	牛乳 さば みそ かつお節 (だし)	にんにく もやし にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう	こめ こんにゃく さとう ごま油 さといも	
22 (水)	ごはん		鶏肉のみそ漬け焼き まろやかみそ汁 野菜のにんにくじょうゆあえ		654 26.4	23.5 2.2	牛乳 みそ 豆乳 かつお節 (だし)	とり肉 油あげ キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ こんにゃく ごま油 さとう	
23 (木)	スパ ゲティ		肉みそソース ナムル さくらんぼゼリー		653 30.7	20.7 2.5	牛乳 ぶた肉	牛肉 みそ にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく こまつな キャベツ もやし	スパゲティ オリーブオイル さとう サラダ油 ごま油 でん粉 いりごま さくらんぼゼリー	
24 (金)	ごはん		ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ		685 24.5	19.9 2.2	牛乳 なまあげ のり かつお節 (だし)	焼ちくわ だいこん にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう でん粉	
27 (月)	ナン		キーマカレー コーンサラダ 県産ヨーグルト		637 26.9	25.7 2	牛乳 ぶた肉	牛肉 ヨーグルト にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	ナン サラダ油	
28 (火)	ごはん		白身魚の三味焼き 塩こんぶあえ じゃがいものそばろ煮		620 27.3	13.7 1.8	牛乳 とり肉	まだら こんぶ ねぎ キャベツ こまつな にんじん グリーンピース	こめ いりごま さとう ごま油 じゃがいも サラダ油	
29 (水)	ごはん		ユーリンチー もやしのキムチあえ 春雨中華スープ		670 26.2	25.9 2.2	牛乳 ロースハム	とり肉 たまご しょうが ねぎ ニラ にんじん こまつな	こめ サラダ油 さとう はるさめ ごま油	
30 (木)	ごはん		じゃこカツ チョレギ風サラダ 豚汁		601 21	21.9 1.8	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ のり かつお節 (だし)	じゃこカツ とうふ キャベツ だいこん ごぼう	こめ こんにゃく さといも サラダ油	

今月の給食で使用する旬の食材
食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、
価格も安価な時期のことをいいます。
きゅうり・こまつな・新じゃがいも

6月の献立 栄養分析表

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	646	26.5	20.8	340	3.3	288	0.65	0.56	39	2.2	4.3
目標量	650	26.0	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0