



6月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			I-たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ ふくさい 副菜		ちにく 血や肉になる しよくひん 食品 (あか)	からぢよし 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 (木)	ごはん		あじの紀州漬け焼き おひたし 五目きんぴら	617 27.4 16.7 2.2	牛乳 あじ さつまあげ ぶた肉	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ こんにゃく サラダ油 さとう			
2 (金)	ごはん		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め パンサンスウ セノビーゼリー	625 23.6 13.9 1.7	牛乳 ぶた肉 赤みそ	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 ゼリー			
5 (月)	ツナ トースト		ポークポトフ 海草サラダ はちの健康週間レモンゼリー	691 22.4 29.4 2.7	牛乳 まぐろツナ ぶた肉 ベーコン わかめ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン セロリー さやいんげん	パン マーガリン ごま油 じゃがいも ゼリー			
6 (火)	ごはん		いわしの梅しょうゆ煮 にらと春雨の炒め物 みそ汁	632 28.8 18.4 2.3	牛乳 いわし たまご 牛肉 なまあげ わかめ みそ かつお節 (だし)	こら にんじん しいたけ しょうが たまねぎ	こめ はるさめ サラダ油 さとう			
7 (水)	ごはん		とりにく 鶏肉のみそチーズ焼き しお 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮もの	666 29 22.1 2.2	牛乳 とり肉 みそ チーズ ひじき 大豆 さつまあげ 油あげ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん	こめ こんにゃく ごま油 さとう サラダ油			
8 (木)	わかめ ごはん		あかうお 赤魚かす漬け からしあえ ぐ 貝だくさんみそ汁	604 29.4 14.5 2.5	牛乳 わかめ 赤魚 ぶた肉 みそ かつお節 (だし)	もやし はくさい こまつな にんじん ホールコーン ねぎ にんにく	こめ じゃがいも サラダ油			
9 (金)	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ あおうめ 青梅ゼリー	677 23.7 17.4 1.1	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム カットトマト パセリ ブロッコリー	こめ サラダ油 じゃがいも ゼリー			
12 (月)	キャラメル あげパン		プレーンオムレツ ゆで野菜サラダ ポテトスープ	642 21.1 24.9 2.7	牛乳 たまご ベーコン	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	パン サラダ油 さとう じゃがいも			
13 (火)	ごはん		しろみ さかな 白身魚の三味焼き ごまあえ しん 新じゃがいものみそ汁	601 30.2 14.1 2.2	牛乳 タラ わかめ 油あげ みそ かつお節 (だし)	ねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ ごま さとう じゃがいも			
14 (水)	ごはん		ちゅうかうたまご 中華風卵焼き おひたし ぶたにく 豚肉とごぼうの煮物	605 22.8 17.7 1.6	牛乳 たまご カニ ぶた肉	こまつな キャベツ ごぼう にんじん しょうが さやいんげん	こめ こんにゃく さとう サラダ油			
15 (木)	お赤飯		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	634 26.3 17.2 2.3	牛乳 モロ みそ かつお節 (だし)	しょうが もやし こら にんじん かんぴょう たまねぎ	アルファ化米 でん粉 サラダ油 ごま さとう ゼリー			
16 (金)	ごはん		セルフ中華丼 卵とわかめのスープ フルーツ杏仁風プリン	635 28.1 15.3 2.8	牛乳 ぶた肉 紫いか なんと巻 わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ	こめ サラダ油 さとう でん粉 ごま油 ゼリー			
19 (月)	こめ 米粉 パン		とりにく 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ やさい 野菜スープ ブルーベリージャム	634 29.7 20.4 2.3	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	米粉パン ジャム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう			
20 (火)	ごはん		さばのみそ煮 いそべあえ けんちん汁	603 27.4 14.9 2.1	牛乳 さば のり とうふ かつお節 (だし)	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ こんにゃく さといも サラダ油			
21 (水)	ごはん		にく 肉しゅうまい 切干大根のナムル しおあじ 塩味の肉じゃが	668 22.1 19 2	牛乳 しゅうまい ぶた肉	切干大根 にんじん こまつな たまねぎ えだまめ にんにく	こめ じゃがいも サラダ油 さとう しらたき			
22 (木)	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ とうふ 豆腐入りかきたま汁	633 28.2 19.8 1.7	牛乳 ぶた肉 のり とうふ たまご	たまねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん こまつな	こめ でん粉			
23 (金)	スパ ゲティ		だいず 大豆ミート入り肉みそソース ナムル さくらんぼゼリー	654 33.3 18.3 2.5	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 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 ごま油 ごま油 ゼリー			
26 (月)	ナン		キーマカレー コーンサラダ ヤクルト元気ヨーグルト	613 27.5 22.3 1.8	牛乳 牛肉 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが カットトマト キャベツ こまつな ホールコーン	ナン			
27 (火)	ごはん		しろみ さかな 白身魚フライ おひたし なまあ からみいた 生揚げの辛味炒め	680 27.1 22.7 1.9	牛乳 ホキ なまあげ ぶた肉	キャベツ もやし にんじん えのきたけ しょうが	こめ サラダ油 さとう ごま油 でん粉			
28 (水)	ごはん		セルフ二色丼 (鶏そぼろ・いり卵) こんさい 根菜のすまし汁	644 29.6 19.8 2.1	牛乳 とり肉 たまご かつお節 (だし)	グリーンピース しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ サラダ油 さとう こんにゃく でん粉			
29 (木)	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	650 25.1 19.5 2	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	にんにく にんじん ほうれん草 もやし チンゲンサイ たまねぎ みかん	こめ ごま油 さとう ごま			
30 (金)	ごはん		ちくわの二色揚げ 大根おろし なまあ やさい 生揚げと野菜の煮つけ	673 24 19.8 1.9	牛乳 ちくわ のり なまあげ	だいこん しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ たけのこ こんにゃく しょうが	こめ こんにゃく サラダ油 さとう でん粉			

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・さやいんげん・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	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	26.7	19.0	350	267	0.66	0.56	42	2.1	4.3
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5