# 6月 給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinets/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

宇都宮市立富屋小学校

| 日付 | | 献立 | おもなざいりょう<br>血や肉になる食品（赤色の分類）<br>1群（魚・肉・豆）<br>2群（牛乳・チーズ・卵藻） | 体の調子を整える食品（緑色の分類）<br>3群（緑黄色野菜）<br>4群（淡色野菜・きのこ・果物） | 熱や力になる食品（黄色の分類）<br>5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖）<br>6群（畑・種実） | エネルギー kcal<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>塩分相当 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | コッペパン　ブルーベリージャム | | | コッペパン<br>ブルーベリージャム | 652 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 33.0 g |
| | | 魚とベーコンのホイル焼き | たら　ベーコン　チーズ | たまねぎ　レモン | マーガリン | 22.6 g |
| | | フレンチサラダ | | キャベツ　もやし　にんじん | サラダ油 | 2.2 g |
| | | ミネストローネスープ | 豚肉　大豆 | たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト | じゃがいも　マカロニ | |
| 2 | 火 | ビビンバ丼 | 豚肉 | にんにく　にんじん　ほうれんそう　もやし | 米　麦　ごま油　砂糖　ごま | 629 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 26.6 g |
| | | 豆腐の中華スープ | たまご　わかめ　豆腐 | ねぎ | 片栗粉　ごま油 | 21.7 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 3 | 水 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 656 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 32.0 g |
| | | 鶏肉のみそチーズ焼き | 鶏肉　チーズ | レモン　パセリ | ノンエッグマヨネーズ | 19.8 g |
| | | 塩こんぶあえ | 塩こんぶ | キャベツ　もやし　にんじん | ごま油 | 1.8 g |
| | | ひじきと大豆の煮物 | ひじき　大豆　さつまあげ<br>油揚げ | にんじん　こんにゃく | サラダ油　砂糖 | |
| 4 | 木 | 麦入りごはん　かみかみ献立 | | | 米　麦 | 749 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 28.0 g |
| | | ししゃもフライ | ししゃも | | 小麦粉　サラダ油 | 26.2 g |
| | | 切干大根と小松菜のポン酢あえ | | 切干大根　小松菜　にんじん | ごま | 1.8 g |
| | | 生揚げの辛み炒め | 生揚げ　豚肉 | えのきたけ　にんじん　しょうが　こねぎ | サラダ油　砂糖　ごま油 | |
| | | まんてん大豆 | 大豆 | | | |
| 5 | 金 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 600 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.8 g |
| | | ホイコーロー | 豚肉 | キャベツ　ねぎ　にんじん　しいたけ　ピーマン | サラダ油　砂糖　片栗粉 | 16.2 g |
| | | バンサンスウ | | キャベツ　にんじん　もやし | 春雨　砂糖　ごま油 | 1.7 g |
| 8 | 月 | 肉みそうどん | 豚肉　大豆ミート | にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ　にんにく | うどん　サラダ油　砂糖　ごま油 | 659 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.8 g |
| | | ナムル | | こまつな　キャベツ　もやし　にんじん | ごま　ごま油 | 22.3 g |
| | | 手づくりチョコチップマフィン | たまご　牛乳 | | 小麦粉　チョコチップ　サラダ油 | 3.0 g |
| 9 | 火 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 621 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 21.9 g |
| | | 鶏肉の漬け込み焼き | 鶏肉　チーズ | ねぎ　にんじん | ごま　砂糖 | 19.0 g |
| | | ごまあえ | | こまつな　キャベツ　にんじん | すりごま | 2.4 g |
| | | ゆばのみそ汁 | ゆば　わかめ | ねぎ | | |
| 10 | 水 | ミルクトースト | | | 食パン　練乳 | 645 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.5 g |
| | | 青じそサラダ | | キャベツ　にんじん　ブロッコリー | 青じそドレッシング | 18.6 g |
| | | ミートボールと野菜のカレー煮 | ミートボール　ベーコン | にんじん　たまねぎ　グリンピース | じゃがいも　サラダ油　砂糖 | 2.4 g |
| 11 | 木 | 豚バラねぎ塩丼 | 豚肉 | ねぎ　にんにく　にんじん　たまねぎ　もやし<br>にら　レモン | 米　麦　ごま油　片栗粉 | 715 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 23.6 g |
| | | ひじきと卵のスープ | ひじき　ベーコン　豆腐　たまご | にんじん　キャベツ　ほうれんそう | 片栗粉 | 30.1 g |
| | | | | | | 2.4 g |
| 12 | 金 | 麦入りごはん　入梅献立 | | | 米　麦 | 715 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 27.9 g |
| | | あじの紀州漬け | あじ | しょうが　梅 | | 19.6 g |
| | | おひたし | | ほうれんそう　キャベツ　にんじん | ごま | 2.4 g |
| | | 五目きんぴら | さつまあげ　豚肉 | ごぼう　にんじん　こんにゃく　だいこん | サラダ油　砂糖 | |
| | | 手づくりあじさいゼリー | 牛乳 | | 砂糖　ソーダゼリーの素<br>ぶどうゼリーの素 | |
| 15 | 月 | 麦入りごはん　県民の日献立 | | | 米　麦 | 667 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 25.0 g |
| | | モロのから揚げ | モロ | しょうが | ノンエッグマヨネーズ<br>片栗粉　サラダ油 | 18.4 g |
| | | もやしとにらのごまあえ | | もやし　にら　にんじん | ごま | 2.4 g |
| | | かんぴょうのみそ汁 | | かんぴょう　にんじん　たまねぎ　こまつな | | |
| | | 県民の日ゼリー | | いちご | 砂糖　ホイップクリーム | |

| 日付 | | 献立 | おもなざいりょう<br>血や肉になる食品（赤色の分類）<br>1群（魚・肉・豆）<br>2群（牛乳・チーズ・海藻） | 体の調子を整える食品（緑色の分類）<br>3群（緑黄色野菜）<br>4群（淡色野菜・きのこ・果物） | 熱や力になる食品（黄色の分類）<br>5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖）<br>6群（油・種実） | エネルギー kcal<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>塩分相当 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 火 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 650 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 28.1 g |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | しょうが　たまねぎ | 砂糖　サラダ油 | 19.9 g |
| | | さっぱりあえ | のり | ほうれんそう　もやし　キャベツ | | 2.0 g |
| | | 豆腐入りかきたま汁 | 豆腐　たまご | にんじん　たまねぎ　こまつな | 片栗粉 | |
| 17 | 水 | 米粉ナン | | | 米粉ナン | 596 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 25.2 g |
| | | キーマカレー | 豚肉　大豆ミート　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 | バター | 23.3 g |
| | | 和風サラダ | | キャベツ　にんじん　アスパラガス | 和風ドレッシング | 2.6 g |
| 18 | 木 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 614 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 22.6 g |
| | | にしんの香味焼き | にしん | にんにく | 砂糖　ごま油 | 17.1 g |
| | | かんぴょうのごま酢あえ | | かんぴょう　にんじん　キャベツ　とうもろこし | 砂糖　ごま | 2.3 g |
| | | みそけんちん汁 | 豆腐 | だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　こまつな | さといも　サラダ油 | |
| 19 | 金 | トマ豚丼　宮っ子ランチ | 豚肉 | にんにく　トマト　たまねぎ　しめじ　アスパラガス | 米　麦　サラダ油 | 585 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 23.0 g |
| | | かぶ入り野菜スープ | ベーコン | たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし　かぶ　セロリ | | 16.9 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 22 | 月 | たこ飯　夏至献立 | たこ | しょうが　枝豆 | 米　麦 | 633 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 30.6 g |
| | | 五目厚焼きたまご | たまご　鶏肉 | にんじん　たけのこ | 砂糖 | 25.3 g |
| | | おひたし | | キャベツ　もやし　にんじん | | 2.9 g |
| | | 塩肉じゃが | 豚肉 | たまねぎ　しらたき　枝豆　にんにく | じゃがいも　サラダ油　砂糖 | |
| 23 | 火 | 麦入りごはん　沖縄慰霊の日献立 | | | 米　麦 | 647 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 23.6 g |
| | | いわしの梅煮 | いわし | 梅 | | 19.4 g |
| | | にんじんしりしり | たまご　ツナ | にんじん　いんげん　にら | | 2.0 g |
| | | もずく汁 | もずく | たけのこ　にんじん　しいたけ　ねぎ　こまつな | | |
| | | ちんすこう | 小麦粉 | | 砂糖　サラダ油 | |
| 24 | 水 | バターロール　マーマレードジャム | | | バターロール　マーマレードジャム | 689 kcal |
| | | 牛乳　KOYO献立 | 牛乳 | | | 26.6 g |
| | | KOYOギョウザニア | ぎょうざ　チーズ | にんにく　たまねぎ　にんじん　パセリ　トマト | サラダ油 | 26.9 g |
| | | イタリアンスープ | 鶏肉　たまご | にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　ほうれんそう | じゃがいも | 2.9 g |
| 25 | 木 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 701 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.7 g |
| | | 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ | 豚肉 | かぼちゃ　しょうが　枝豆 | 片栗粉　サラダ油　砂糖　ごま油 | 22.5 g |
| | | 中華風スープ | たまご　ハム | キャベツ　チンゲンさい　にんじん | ごま油 | 2.4 g |
| | | のり香味ふりかけ | のり | | ごま | |
| 26 | 金 | ハヤシライス | 豚肉 | たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト | 米　麦　サラダ油<br>小麦粉　バター | 707 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 20.6 g |
| | | ごまサラダ | | キャベツ　こまつな　とうもろこし　にんじん | ごまドレッシング | 22.4 g |
| | | 夏越の祓献立 | | | | 1.7 g |
| 29 | 月 | 夏越ごはん<br>（十六穀ごはん・枝豆とじゃこのかき揚げ・大根おろし） | ちりめんじゃこ　青のり　たまご | 枝豆　たまねぎ　だいこん | 米　十六穀米<br>小麦粉　サラダ油 | 694 kcal<br>25.9 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 21.9 g |
| | | 生揚げと野菜の煮つけ | 生揚げ　豚肉 | にんじん　たまねぎ　しいたけ　グリンピース　たけのこ　しょうが | 砂糖　サラダ油　片栗粉 | 1.5 g |
| 30 | 火 | 麦入りごはん | | | 米　麦 | 684 kcal |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | 23.4 g |
| | | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | にんにく | 片栗粉　サラダ油　砂糖　ごま | 26.3 g |
| | | チョレギ風サラダ | わかめ　のり | こまつな　キャベツ　にんじん | ナムルドレッシング | 2.2 g |
| | | 韓国風みそ汁 | 豚肉　豆腐　茎わかめ | にんにく　にんじん　もやし　ねぎ | ごま油　ごま | |

★都合により，給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数　22回　　（米飯回数　17回　県産小麦パン　4回）

≪給食目標≫

**衛生に気をつけて食事をしよう。**

15日～19日は，地産地消週間です！地元の食材をたくさん使用します。

☆主な地場産物☆




| 小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準 | | 今月の平均 |
|---|---|---|
| エネルギー | 650kcal | 660 kcal |
| たんぱく質 | 21.1g～32.5ｇ | 25.7 g |
| 脂質 | 14.4ｇ～21.6ｇ | 21.7 g |
| 塩分相当 | 2.0ｇ | 2.2 g |