



6月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんにい (赤色の分類)		からだちようしとよのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんにい (緑色の分類)		わつちから 熱や力になる食品 きいろぶんにい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・豆腐)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・芋類)	6群 (油・種実)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (水)	豚バラ野菜塩レモン丼 牛乳 フォー	豚肉	牛乳	人参 にら	ねぎ 生姜 大蒜 玉ねぎ もやし レモン	こめ むぎ でん粉	ごま油	587 kcal	25.6 g
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかの松笠焼 野菜のにんにく醤油和え 豚汁		牛乳			こめ むぎ	ごま油	568 kcal	24.4 g
3 (金)	ミルクトースト 牛乳 ゆで野菜 ピリ辛肉じゃが 手づくりかむかむレモンゼリー	鶏肉	牛乳 練乳	人参 ブロッコリー	キャバツ	食パン グラニュー糖 マーガリン		635 kcal	23.7 g
6 (月)	ビビンバ 牛乳 豆腐の中華スープ メロン	豚肉	牛乳	人参 法蓮草	にんにく大豆もやし もやし	こめ むぎ ごま油 コチュジャン さとう 炒ごま 粉辛子		677 kcal	27.2 g
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の紀州漬 お浸し 五目きんぴら	鶏肉	牛乳	法蓮草 人参	生姜 ねり梅 キャバツ	こめ むぎ	ごま油	656 kcal	21.4 g
8 (水)	キャラメル揚げパン 牛乳 プレーンオムレツ ミニトマト カレースープ		牛乳	人参 パセリ	大根 玉ねぎ	米粉パン キャラメルパウダー マカロニ	サラダ油	657 kcal	25.6 g
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 真鱈のフライ お浸し 生揚げの辛味炒め	鶏肉	牛乳	人参	キャバツ もやし	こめ むぎ	ごま油	695 kcal	29.6 g
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 鰯の梅じょうゆ煮 からし和え のっぺい汁 木患痛なあじさいゼリー	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャバツ もやし	こめ むぎ	ごま油	640 kcal	22.2 g
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 餃子ロール 大豆もやしのキムチ和え トックスープ	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャバツ もやし	こめ むぎ	ごま油	643 kcal	24.4 g
14 (火)	ナン 牛乳 入豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜 フルーツパバロア (桃)	鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 セロリートマト	玉ねぎ 大蒜	こめ むぎ	ごま油	691 kcal	30.5 g
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ もやしとニラのごま和え 干瓢とにらの味噌汁 手づくり梅ゼリー	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	もやし	こめ むぎ	ごま油	666 kcal	24.8 g

ひづけ 日付		献立		おもなざいりょう				エネルギー (kcal)	
				ちにくしやくひん 血や肉になる食品 あかいいろ ぶらうい (赤色の分類)		からだちりしやくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ ぶんしん (緑色の分類)		ねづちからしやくひん 熱や力になる食品 あういろ ちからい (黄色の分類)	
				1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(にんじん・パセリ・ねぎ・いも・豆類)	6群(油・種実)
16	(木)	麦入りごはん			牛乳			こめ むぎ	598 kcal
		牛乳			牛乳				27.3 g
		真鱈の味噌チーズ焼	マダラ みそ 粉チーズ	チーズ	パセリ		レモン		16.8 g
		塩こんぶ和え		塩昆布	人参		キャベツ 胡瓜	マヨドレ	2.0 g
		ひじきと卵のスープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	ひじき	人参 法蓮草		玉ねぎ	でん粉	
17	(金)	メキシカンライス	ウインナー 赤いか	バター	人参 ビーマン グリンピース		玉ねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ カレー粉	610 kcal
		牛乳			牛乳				21.6 g
		チーズ入り肉だんご	肉団子						18.4 g
		青梗菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	青梗菜 人参		玉ねぎ 椎茸		2.4 g
20	(月)	麦入りごはん						こめ むぎ	625 kcal
		牛乳	さくらんぼの日給食		牛乳				23.1 g
		豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 みそ		人参 ビーマン	キャベツ もやし 椎茸	さとう でん粉 サラダ油 回鍋肉の素		16.0 g
		パンサンスウ			法蓮草 人参	キャベツ もやし	春雨 さとう 粉辛子		2.0 g
		手づくりさくらんぼゼリー		イナアガー		さくらんぼジュース	さとう		
21	(火)	たこ飯	夏至献立	タコ 鰹節			生姜 枝豆	こめ むぎ	622 kcal
		牛乳			牛乳				36.2 g
		たこ焼き		たこ焼き					18.3 g
		お浸し		削り節	法蓮草	キャベツ もやし		サラダ油	2.6 g
		かみなり汁(しょうゆ)		鶏肉 豆腐 鶏卵	人参	玉ねぎ ねぎ		サラダ油	
22	(水)	スパゲティー	おはなし給食					スパゲティー	602 kcal
		大豆ミート入り肉みそソース		牛肉 豚肉 大豆ミート	みそ	人参	玉ねぎ 椎茸 葱 大蒜	さとう でん粉 サラダ油 ごま油	30.3 g
		牛乳			牛乳				18.6 g
		ナムル			小松菜 人参		キャベツ もやし	炒ごま ごま油	2.2 g
23	(木)	河内晩柑					河内晩柑		
		五穀ごはん						こめ 五穀	601 kcal
		牛乳	沖縄懸盤の日給食		牛乳				27.0 g
		シイラの三味焼		シイラ			ねぎ	さとう	炒ごま 七味
		にんじんしりしり		鶏卵 ツナ		人参 にら パセリ			1.6 g
24	(金)	クーフィリチー(昆布の炒め煮)		豚肉 ちくわ	刻昆布	人参	切干大根	蒟蒻 さとう ごま油 炒ごま	
		麦入りごはん						こめ むぎ	610 kcal
		牛乳			牛乳				21.5 g
		じゃこ天		じゃこ天					18.3 g
		野菜の中華和え			人参	もやし 胡瓜	さとう	ラー油	2.1 g
27	(月)	具沢山味噌汁		豚肉 みそ 鰹節	わかめ	人参	もやし コーン ねぎ 大蒜	じゃが芋	
		麦入りごはん						こめ むぎ	610 kcal
		牛乳			牛乳				23.4 g
		中華風卵卷		中華風卵卷					17.8 g
		お浸し			小松菜	キャベツ 大豆もやし			1.7 g
28	(火)	豚肉とごぼうの煮物		豚肉	人参 鰹元		牛蒡 大根 生姜	蒟蒻 さとう サラダ油	
		麦入りごはん						こめ むぎ	659 kcal
		牛乳			牛乳				19.6 g
		春巻		春巻					23.6 g
		チョレギ風サラダ		わかめ もみり	小松菜 人参		キャベツ	ナムルドレッシング	1.9 g
29	(水)	韓国風味噌汁		大豆ミート 豆腐 薑わかめ	みそ	人参	大蒜 もやし ねぎ	擂ごま ごま油 豆板醤	
		朝焼きコッペパン						コッペパン	629 kcal
		牛乳			牛乳				32.5 g
		鱈とベーコンのカップ焼	マス ベーコン	チーズ			玉ねぎ レモン	マーガリン	24.9 g
		ゆで野菜			人参		キャベツ 胡瓜	手づくりフレンチドレッシング	2.1 g
30	(木)	ミネストローネスープ(大豆)		鶏肉 大豆		人参 セロリ トマト	大根 玉ねぎ	マカロニ	
		十六穀ごはん	夏越の祓給食					こめ 十六穀米	692 kcal
		ごぼうかき揚げ					ごぼうかき揚げ	サラダ油	21.7 g
		大根おろし		鰹節			大根 生姜		26.0 g
		牛乳			牛乳				1.4 g
		生揚げと野菜の煮付		生揚げ 豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ 椎茸 葱 生姜	さとう でん粉	

★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3回 米粉パン1回)

《給食目標》

えいせいに きをつけて、しょくじをしよう！

《給食食材の放射性物質検査結果》

4月25日から28日の4日間の調理済み給食の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

5月24日に給食用食材である「下野市産 トマト」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

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
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g
エネルギー	635 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	19.7 g
塩分相当	2.0 g

パンの小麦は宇都宮市産、米と牛乳は栃木県産を使用しております。
その他の食材もできる限り、地産地消を心がけております。