



6月の給食献立予定表



宇都宮市立富屋小学校

ひつけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
			ちにくーしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ふんるい (赤色の分類)		からだ ちやうし ととの しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ ふんるい (緑色の分類)		あつちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ふんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
			1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
1 (火)	高野豆腐ごはん 牛乳 干瓢の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 凍豆腐		人参 隠元	牛蒡 椎茸	こめ むぎ 蒟蒻 さとう	サラダ油	621 kcal 23.3 g 18.5 g 1.77 g	
		鶏肉 鰹節 みそ	牛乳	人参 法蓮草	干瓢 玉葱				
					グレープフルーツ				
2 (水)	朝焼県産小麦コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 カルシウムたっぷりオムレツ アスパラとコーンのソテー ひじきと卵のスープ					県産小麦コッペパン		594 kcal 23 g 21 g 2.27 g	
			牛乳		ブルーベリージャム				
		オムレツ							
		アスパラガス	コーン	じゃが芋	サラダ油				
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さば文化干) ゆで野菜 味噌けんちん汁					こめ むぎ		608 kcal 24.4 g 18.1 g 2.17 g	
			牛乳						
		さば	わかめ		キャベツ もやし コーン		和風ドレ		
		豆腐 鰹節 みそ	人参 小松菜	大根 牛蒡	蒟蒻 じゃが芋	サラダ油			
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ 切干大根のポン酢和え じゃがいもと切昆布の煮物					こめ むぎ		703 kcal 20.5 g 25.4 g 1.58 g	
			牛乳						
		シシャモフライ	刻みのり	人参 法蓮草	切干大根		サラダ油		
		油揚げ 鰹節	切昆布	人参	玉葱	じゃが芋 白滝	ごま油	ざらめ サラダ油	
7 (月)	メキシカンライス 牛乳 牛乳ととうもろこしのスープ メロン	鶏肉 いか	バター	人参 ビーマン	玉葱 コーン マッシュルーム	こめ むぎ		631 kcal 24.5 g 17.9 g 1.84 g	
			牛乳						
		ロースハム 鶏卵	牛乳	パセリ	クリームコーン 玉葱 コーン	でん粉			
					メロン				
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 鮭の風味漬 チョレギ風サラダ 青菜と豆腐の味噌汁					こめ むぎ		649 kcal 26.7 g 20.6 g 2.07 g	
			牛乳						
		鮭 鰹節		人参	生姜 長葱	でん粉	サラダ油白ごま		
			もみのり	人参 法蓮草	キャベツ		ナムルドレ		
9 (水)	シュガートースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	油揚げ 豆腐 鰹節	みそ	小松菜	玉葱				
			牛乳						
		鶏肉 ミートボール		人参 ブロッコリー	キャベツ		アーモンド ごま醤油ドレ		
10 (木)	麦入りごはん ひじきばっば 牛乳 にらまんじゅう ごま酢あえ いも団子汁							661 kcal 26.3 g 27.6 g 2.21 g	
			牛乳						
				人参 グリンピース	玉葱	じゃが芋 さとう	サラダ油		
11 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 からし和え のっぺい汁 不思議なあじさいゼリー					食パン グラニュー糖 マーガリン		661 kcal 26.3 g 27.6 g 2.21 g	
			牛乳						
		いわし梅煮		人参 小松菜	もやし キャベツ		白ごま		
		豚肉 豆腐 鰹節	人参	大根 玉葱	じゃが芋 蒟蒻	でん粉			
14 (月)	麦なしごはん 牛乳 豚肉の南部味噌焼 さっぱり和え にらたまスープ					こめ		591 kcal 28.3 g 15.9 g 2.27 g	
			牛乳						
		豚肉 白みそ	刻みのり	小松菜 人参	もやし	さとう	白ごま 黒ごま		
		豆腐 鶏卵	にら	玉葱	でん粉				
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 あゆの甘露煮 大豆もやしのキムチ和え 干瓢とにらの味噌汁 ミヤリーのいちごミルクプリン					こめ むぎ		661 kcal 26.4 g 12.2 g 1.35 g	
			牛乳						
		鮎の甘露煮				さとう			
		鰹節 みそ	人参 にら	大豆もやし もやし 胡瓜	干瓢 玉葱				

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)	
			ちにくしよくたん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (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 ぶんるい (緑色の分類)		ねつちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	水分相当 (g)	
16	(水)	カレーピッコロ	鶏肉		法連草 人参	玉葱 コーン	こめ むぎ	マーガリン サラダ油	681 kcal	
		牛乳		牛乳					23.8 g	
		肉団子スープ	豚肉 鯉節		人参 小松菜	玉葱 生姜 キャベツ 筍	でん粉 マロニー		21.3 g	
		県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.09 g	
17	(木)	朝焼県産小麦コッペパン					県産小麦コッペパン		588 kcal	
		牛乳		牛乳					28.6 g	
		白身魚のバーベキューソースがけ	ナイルバーチ		バセリ	りんご 生姜 大蒜 玉葱	でん粉	サラダ油	23.8 g	
		ゆで野菜			ブロッコリー 人参	カリフラワー			2.52 g	
18	(金)	レタスと卵のスープ	ベーコン 豆腐 鶏卵		小松菜	レタス もやし	でん粉	ごま油		
		麦入りごはん					こめ むぎ		666 kcal	
		牛乳		牛乳					31.8 g	
		鶏肉の味噌チーズ焼	鶏肉 みそ	チーズ	バセリ			マヨドレ	20.9 g	
21	(月)	塩こんぶ和え		塩昆布	人参	キャベツ 胡瓜			2.26 g	
		ひじきと大豆の煮物	大豆 薩摩揚げ 油揚げ	ひじき	人参		ざらめ 糸蒟蒻	サラダ油		
		たこ飯	タコ 鯉節		枝豆	生姜	こめ むぎ		595 kcal	
		牛乳		牛乳					33.4 g	
22	(火)	たこ焼	たこ焼					サラダ油	18.4 g	
		かみなり汁 (味噌)	鶏肉 豆腐 鶏卵	みそ	人参 法連草	玉葱		サラダ油	2.46 g	
		麦入りごはん					こめ むぎ		615 kcal	
		牛乳		牛乳					23.2 g	
23	(水)	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 赤みそ		人参 ビーマン	キャベツ 玉葱 椎茸	さとう	サラダ油	19.9 g	
		冷奴	豆腐						1.18 g	
		ごま和え			法連草 人参	もやし	さとう 白滝	擂ごま		
		スパゲティー					スパゲティー		592 kcal	
24	(木)	ツナトマトソース	ツナ	粉チーズ	トマト 人参 グリンピース	玉葱 大蒜	小麦粉	サラダ油	24.8 g	
		牛乳		牛乳					16.5 g	
		ゆで野菜			小松菜 人参	キャベツ			2.16 g	
		手づくりフレンチドレッシング						サラダ油		
25	(金)	すいか				すいか				
		餃子めし	豚肉		にら	干瓢 生姜 椎茸	こめ むぎ	サラダ油	637 kcal	
		牛乳		牛乳					22.6 g	
		あんかけ揚げだし豆腐	揚げだし豆腐 鶏肉	鯉節	人参 小松菜	玉葱	でん粉 さとう	サラダ油	20.3 g	
26	(土)	じゃが芋とわかめの味噌汁	鯉節 みそ	わかめ	小松菜	玉葱	じゃが芋		2.37 g	
		クリームチーズパン					クリームチーズパン		630 kcal	
		牛乳		牛乳					30.5 g	
		シェパードパイ	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 バター チーズ	人参 バセリ	玉葱	マッシュポテト	小麦粉 サラダ油	22.2 g	
27	(日)	ミニトマト			ミニトマト				2.49 g	
		キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉葱				
28	(月)	麦入りごはん					こめ むぎ		664 kcal	
		牛乳		牛乳					26.1 g	
		鶏肉のオニオントマトソースがけ	鶏肉		トマト	玉葱 大蒜	さとう	オリーブオイル	14.4 g	
		ゆで野菜			人参	キャベツ もやし	春雨	香味ドレ	1.75 g	
29	(火)	ポテトスープ	ベーコン		人参 バセリ	玉葱 コーン	じゃが芋			
		元気ヨーグルト	ヨーグルト							
		五穀でわかめごはん		わかめ			こめ 五穀		623 kcal	
		牛乳		牛乳					15.1 g	
30	(水)	じゃこカツ	じゃこカツ					サラダ油	15.3 g	
		野菜の中華和え			人参	もやし 胡瓜	さとう		2.52 g	
		絹さやの味噌汁	鯉節 みそ	絹さや		キャベツ	じゃが芋			
		米粉パン切り自入り					米粉パン		639 kcal	
31	(木)	セルフスタミナサンド	豚肉		人参	玉葱 大蒜 生姜		サラダ油	29.4 g	
		牛乳		牛乳					24.6 g	
		サマーシチュー	鶏肉		人参 トマト	玉葱 キャベツ 大蒜	じゃが芋	サラダ油	1.76 g	
		セノビーゼリー					セノビーゼリー			

★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 16回 県産小麦パン2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》

富屋小で5月24日の給食に使用した「石那田町産 アスパラガス」の放射性物質検査が行われました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。

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

633 kcal

たんぱく質

26.0 g

25.4 g

脂質

18.1 g

19.3 g

塩分相当

2.0 g

2.08 g