



6月の給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー	
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (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・卵)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (いも・芋・豆・小麦)	6群 (油・種実)	水分 (g)	糖質 (g)
1 (木)	高野豆腐ごはん 牛乳 磯辺和え 茄子の味噌汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	人参	椎茸 ごぼう 枝豆	こめ むぎ	蒟蒻 サラダ油	582 kcal	
							さとう	22.3 g	
								16.0 g	
								2 g	
2 (金)	肉みそソーススパゲティ 牛乳 ナムル 手作りびわゼリー	鶏肉 豚肉 大豆ミート みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 筍 大根	スパゲティ さとう	サラダ油ごま油	686 kcal	
							でん粉	30.7 g	
								17.9 g	
								2.2 g	
5 (月)	回鍋肉丼 牛乳 パンサンスウ パイナップル	豚肉 赤みそ	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ ねぎ 椎茸	こめ むぎ	サラダ油	607 kcal	
						さとう でん粉 回鍋肉の素 甜麺醤		23.1 g	
								15.7 g	
								1.8 g	
6 (火)	中華おこわ 牛乳 てんぐにらまんじゅう ポーミントン	大豆 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 グリンピース	干瓢 ごぼう 筍	こめ もち米	ごま油	643 kcal	
						蒟蒻 さとう		24.6 g	
								17.9 g	
						てんぐにらまんじゅう		1.9 g	
7 (水)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 海藻サラダ チキンピーンズ		牛乳			米粉パン		629 kcal	
						ブルーベリージャム		27.2 g	
								21.8 g	
								2.3 g	
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 白身魚フライ チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁		牛乳			こめ むぎ		643 kcal	
		ホキフライ					サラダ油	23.2 g	
				わかめもみのり 小松菜 人参	キャベツ		ナムルドレッシング	19.8 g	
		豚肉 豆腐 みそ	まわかめ	人参	もやし 大根 ねぎ		豆板醤 揚げごま ごま油	2.1 g	
9 (金)	わかめごはん 牛乳 焼魚 (かます塩焼き) ごま和え 干瓢とじゃが芋の味噌汁		牛乳			こめ むぎ		535 kcal	
		カマス						19.2 g	
				小松菜 人参	もやし キャベツ	さとう	揚げごま	11.3 g	
		みそ 鰹節			干瓢 玉ねぎ	じゃが芋		2.1 g	
12 (月)	松男さんのコシヒカリごはん 牛乳 稚鮎の唐揚げ 梅かつお和え 五目きんぴら 木虫園あじさいゼリー (手作り)		牛乳			こめ		687 kcal	
		アユ				唐揚げ粉 でん粉	サラダ油	21.8 g	
		削り節		小松菜	キャベツ もやし		ねり梅	19.4 g	
		薩摩揚げ 豚肉		人参	大根	鹿沼蒟蒻 さとう	サラダ油	1.9 g	
			寒天	レッドキャベツ	レモン	グラニュー糖 クールゼリーの素			
13 (火)	ヒビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ	豚肉	牛乳	人参 法連草	玉ねぎ もやし	こめ 炒ごま ごま油 粉辛子		613 kcal	
						さとう	コチュジャン	23.8 g	
		鶏卵 豆腐	わかめ		ねぎ	でん粉	ごま油	20.5 g	
								2.0 g	
14 (水)	松男さんのコシヒカリごはん 牛乳 生揚げの味噌チーズ焼き 切干大根と小松菜の和え物 南瓜のそぼろあんかけ		牛乳			こめ		636 kcal	
		生揚げ みそ	粉チーズ	パセリ	レモン	マヨドレッシング		17.9 g	
				人参 小松菜	切干大根	さとう	炒ごま ごま油	1.9 g	
		鶏肉 レバーそぼろ		南瓜	玉ねぎ	さとう でん粉			
15 (木)	松男さんのコシヒカリごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 干瓢とニラの味噌汁 県民の日ゼリー		牛乳			こめ		599 kcal	
		豚肉		ニラ 人参	玉ねぎ もやし 生姜		サラダ油	22.5 g	
		みそ 鰹節		人参 ニラ	干瓢 もやし			14.8 g	
							栃木県民の日デザート	1.7 g	

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー
		血や肉になる食品 あまにく しよくひん (赤色の分類)		体の調子を整える食品 からだ ちようし せいの しよくひん あまひいろあまひ (緑色の分類)		熱や力になる食品 あつちから しよくひん あまひいろあまひ (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海産)	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・砂糖)	6群 (油・種実)	脂 質 (g)
								塩分 相当 (g)
16 (金)	県産牛乳パン					牛乳パン		601 kcal
	牛乳		牛乳					22.8 g
	文武さんの玉ねぎカレーフライ	鶏卵			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	カレー粉 サラダ油	20.9 g
	アスパラガスのサラダ			人参 アスパラガス		じゃが芋 コールスロードレッシング		2.3 g
	豚肉と野菜のスープ	豚肉		人参 法連草	キャベツ もやし			
19 (月)	豚バラネギ塩丼	豚肉		人参 ニラ 玉ねぎ	ねぎ 生姜 大根 もやし	こめ むぎ	でん粉 ごま油	581 kcal
	読書週間 23日まで							26.0 g
	牛乳		牛乳					13.2 g
	フォー	鶏肉		チンゲン菜	もやし ねぎ	米粉麺		1.8 g
20 (火)	ガーリックトースト			パセリ 赤ピーマン		食パン ガーリックスプレッド		643 kcal
	牛乳 おはなし給食		牛乳					24.9 g
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	青じそドレッシング		26.8 g
	かぼちゃのスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	南瓜 人参 パセリ	玉ねぎ	小麦粉	サラダ油	2.1 g
			粉チーズ 生クリーム	南瓜ペースト				
21 (水)	たこ飯 夏至献立	タコ 鰹節			枝豆 生姜	こめ むぎ		614 kcal
	牛乳		牛乳					36.0 g
	たこ焼き	たこ焼き					サラダ油	18.1 g
	おひたし	削り節		法連草 人参	もやし			2.7 g
	かみなり汁 (味噌)	鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ 鰹節	人参		玉ねぎ 椎茸 ねぎ		サラダ油	
22 (木)	麦入りごはん 歯の健康教室					こめ むぎ		701 kcal
	牛乳		牛乳					23.1 g
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かま 鶏卵				小麦粉 天ぷら粉 サラダ油		19.6 g
	大根おろし (だししょうゆ)	鰹節			大根			2.0 g
	筑前煮	鶏肉 うずら卵		人参 福元	ごぼう 椎茸 筍	蒟蒻 さとう	サラダ油	
23 (金)	かむかむグレープフルーツゼリー (手作り)					グレープフルーツゼリーの素	ナタデココ	
	麦入りごはん					こめ むぎ		621 kcal
	牛乳 沖縄慰霊の日給食		牛乳					29.4 g
	しいらの三味焼き	シイラ			ねぎ	さとう 七味唐辛子 炒ごま		16.3 g
	にんじんしりしり	鶏卵 ツナ		人参 にら	もやし			1.7 g
26 (月)	クーピーリチー	豚肉 竹輪	刻昆布	人参	切干大根	蒟蒻 さとう	炒ごま ごま油	
	エッグカレー発芽米入ライス	鶏肉 うずら卵	粉チーズ	人参	大根 玉ねぎ	こめ 発芽米		685 kcal
	牛乳		牛乳			じゃが芋 カレールウ サラダ油		22.1 g
	ゆで野菜			法連草	キャベツ もやし(コーン)	パンパンジードレッシング アーモンド		19.4 g
	オレンジ				オレンジ			2.1 g
27 (火)	麦入りごはん					こめ むぎ		653 kcal
	牛乳		牛乳					24.1 g
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					サラダ油	22.1 g
	ボイルキャベツ (ソース)				キャベツ	でん粉		1.4 g
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		人参 小ねぎ	えのき しめじ 玉ねぎ 生姜	さとう 豆板醤 サラダ油ごま油		
28 (水)	セレクト欲張り揚げパン	きな粉		抹茶		コッペパン ココアグラニュー糖 サラダ油		698 kcal
	牛乳		牛乳					26.2 g
	Caたっぷりブレンオムレツ	オムレツ						31.8 g
	トマト			トマト				2.0 g
	ミネストローネスープ (大豆)	ベーコン 大豆		人参 セロリー トマトピューレ	玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ		
29 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		657 kcal
	牛乳		牛乳					27.0 g
	あじの紀州漬	アジ			生姜 ねり梅			17.8 g
	切干大根のナムル			人参 小松菜	切干大根	ナムルドレッシング		2.2 g
	夏の肉じゃが	豚肉		グリーンピース	玉ねぎ 大根	じゃが芋 さとう	サラダ油	
30 (金)	十六穀ごはん 夏越の祓給食					こめ 十六穀米		670 kcal
	夏の手作りかき揚げ	カニカマ 鶏卵		人参 茄子 しそ	玉ねぎ	天ぷら粉 小麦粉	サラダ油	20.6 g
	大根おろし				大根 生姜			17.0 g
	牛乳		牛乳					2.0 g
	つみれ汁	干瓢ボール 野菜ボール 鰹節	人参 小松菜		ごぼう 大根 ねぎ 生姜	じゃが芋 でん粉		
		鮭ボール みそ						

★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24日から28日の5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1日に給食用食材である「徳次郎町産 たまねぎ」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	636 kcal
たんぱく質 21.1g～32.5g	24.8 g
脂質 14.4g～21.6g	18.9 g
塩分相当 2.0g	2.0 g

※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)