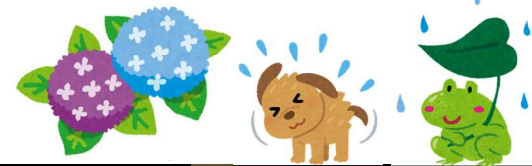


6月は食育^{しょくいく}月間^{げっかん}だよ！
マナー^{まな}を守^もって食^たべよう！！



がつきゅうしょくこんだてひょう
6月給食献立表



宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇22回) (米飯◇15回)
(米粉◇1回) (小麦◇6回※県産小麦◇0回)

日	曜	こんだてめい		お も な ざ い り ょ う			カ ロ リ ー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				体をつくる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	火	コッペパン	いちごジャム タンドリーチキン ゆで野菜 モロヘイヤスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト コーン いちご	パン	600 33.0 19.5
2	水	むぎい 麦入りごはん	チキンカレー ゆで野菜	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ グリンピース ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	629 19.8 16.9
3	木	むぎい 麦入りごはん	さば文化干し おひたし みそけんちん汁	牛乳 さば 豆腐 みそ かつお節 昆布	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし ごぼう	こめ むぎ ごま こんにゃく 里芋 サラダ油	628 28.8 18.9
4	金	かみかみメニュー えだまめ 枝豆いりこ ごはん	かに酢豚 茎わかめスープ レモンゼリー	牛乳 豚肉 豚汁 生揚げ 茎わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが れんこん たけのこ ピーマン キャベツ もやし 切干だいこん	こめ 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ゼリー	694 24.8 20.0
7	月	むぎい 麦入りごはん	刨ピビンバ丼 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	にんにく にんじん ほうれんそう ねぎ もやし こまつな オレンジ	こめ むぎ ごま 片栗粉 砂糖 ごま油	674 27.8 24.0
8	火	かみかみメニュー シュガー トースト	オムレツ カラフルサラダ チリコンカン ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵 ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン	パン グラニュー糖 サラダ油 マーガリン じゃがいも	718 28.5 31.2
9	水	むぎい 麦入りごはん	豚肉の味噌漬け焼き 塩昆布あえ ひじきと大豆の煮物	牛乳 豚肉 昆布 ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 こんにゃく	738 29.6 28.6
10	木	かみかみメニュー さけ 鮭ごはん	大豆とじゃこの かみかみ揚げ ごまあえ 根菜の煮物	牛乳 大豆 煮干 高野豆腐 鶏肉 鮭	にんじん だいこん れんこん しょうが いんげん たけのこ こまつな キャベツ かんぴょう	こめ 砂糖 ごま 片栗粉 サラダ油 こんにゃく	614 22.3 17.5
11	金	こめこ 米粉パン	刨フルコギサンド サマーシチュー 洋なしコンポート	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし キャベツ トマト にら 洋なし	こめこ 米粉パン 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 じゃがいも	587 20.7 23.4

しょうがっこうちゅうがくねんひといいかい がっこうきゅうしょくせっしゅきじゆん しつ ししつ
小 学 校 中 学 年 1 人 1 回あたりの学校 給 食 摂取基準 【エネルギー650kcal タンパク 質 26g 脂質 18g】

ぎゅうにゅう まいにちていきょう つごう こんだて へんこう
【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

きゅうしょくもくひょう
給食目標

えいせいめん ^き
衛生面に気をつけよう！



こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こめ たま
お米・きゅうり・キャベツ・アスパラガス・玉ねぎ

こんげつ
今月のお知らせ

ちいきがっこうえんとういつ けんみん ひ
4・8・10日 地域学校園統一「かみかみメニュー」 15日 県民の日メニュー

とよさと しゅうかん やさいだいす とよきた こしゅうかん
15日～19日 豊郷マナーアップ週間 22日～26日 野菜大好き豊北っ子週間

 豊郷マナーアップ週間 							
14	月	スパゲティ	肉みそソース チョレギ風サラダ すいか	牛乳 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ もみのり すいか ほうれんそう	スパゲティ ごま油 サラダ油 砂糖 片栗粉	656 31.4 21.7
15	火	県民の日メニュー ごはん	鮎の甘露煮 きゅうりのキムチあえ 味噌汁 県民ゼリー	牛乳 鮎 みそ かつお節 昆布	にんにく しょうが かんぴょう もやし にんじん たまねぎ きゅうり にら	こめ ごま油 ゼリー	643 25.2 13.1
16	水	麦入りごはん	にらまじゅう ごま酢あえ そぼろ煮	牛乳 豚肉	こまつな キャベツ にんじん グリーンピース	こめ むぎ ごま 砂糖 じゃがいも サラダ油 しらたき	671 23.4 15.9
17	木	麦入りごはん	春巻き チンゲンサイともやし のソテー 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 みそ ハム 春巻 豆腐	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にら もやし ねぎ	こめ むぎ 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	692 24.4 24.7
18	金	アメリカメニュー パンズパン	刨ハンバーガー ボイルキャベツ 野菜の塩スープ 手作りアップルパイ	牛乳 豚肉 チーズ	キャベツ こまつな しいたけ はくさい にんじん だいこん ねぎ りんご	パン 春雨 ごま油 砂糖 パイシート	784 32.8 37.9
 野菜だいすき豊北っ子週間 							
21	月	ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め もやしとにらのごまあえ 冷奴	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン もやし にら ねぎ	こめ サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま	644 29.6 19.0
22	火	ガーリック トースト	ゆで野菜 ミートボールと野菜の カレー煮	牛乳 ベーコン ミートボール	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス パセリ グリーンピース	パン じゃがいも マーガリン 砂糖 サラダ油	598 23.6 22.3
23	水	ごはん	モロフライ ナムル たんたんはるさめ 坦々春雨スープ	牛乳 豚肉 モロ	こまつな キャベツ にんじん はくさい もやし えのき しめじ ねぎ	こめ ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 春雨	649 27.3 19.6
24	木	麦入りごはん	豚肉の三味焼き ごまあえ 味噌汁 いちごのムース	牛乳 豚肉 わかめ かつお節 昆布 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ いちご	こめ むぎ 砂糖 ごま じゃがいも	733 25.2 25.4
25	金	麦入りごはん	刨高野豆腐 さんまみぞれ煮 磯辺あえ	牛乳 豚肉 さんま 油揚げ 高野豆腐 のり	にんじん しいたけ キャベツ こまつな いんげん ごぼう もやし	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 こんにゃく	619 24.4 19.7
28	月	麦入りごはん	刨二色丼 味噌汁 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節 昆布 みそ	しょうが キャベツ さやえんどう グリーンピース みかん	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも サラダ油	709 30.4 19.9
29	火	ナン	キーマカレー ゆで野菜 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 バター わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト セロリ コーン	ナン	620 26.0 23.1
30	水	ごはん	白身魚の竜田揚げ きりぼしだいこん 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	牛乳 豚肉 白身魚	にんじん たまねぎ しょうが こまつな えだまめ だいこん	こめ サラダ油 じゃがいも 砂糖 しらたき 片栗粉	713 24.9 21.5