



6月は食育月間だよ！
マナーを守って食べよう！！



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◇21回) (米飯◇17回)
(米粉◇0回) (小麦◇4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)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	金	むぎい 麦入りごはん	あげぎょうざ ゆで野菜 みそ汁 いちごのムース	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ わかめ	キャベツ にんじん だいこん コーン もやし いちご きゅうり	こめ むぎ サラダ油	654 19.5 22.9
歯と口の健康週間 豊郷地域学校園かみかみメニュー							
4	月	さけ 鮭ごはん	とよさとだいす 豊郷大豆とじゃこの 甘辛揚げ 根菜の煮物 かんぴょうの ごまみそあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 煮干 高野豆腐 鶏肉 鮭 みそ	にんじん だいこん れんこん しょうが こまつな キャベツ かんぴょう	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま こんにゃく	616 22.2 18.9
5	火	ミルク トースト	チリコンカン オムレツ カラフルごまサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 練乳 大豆 豚肉 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン ヤングコーン りんご	パン ごま サラダ油 じゃがいも	710 28.2 21.0
6	水	えだまめ 枝豆ごはん	かみかみ酢豚 茎わかめスープ お米のムース	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 茎わかめ 厚揚げ 鶏卵	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	730 25.8 24.6
7	木	むぎい 麦入りごはん	セルフブルコギ丼 春雨中華スープ かみかみ大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ こまつな	こめ むぎ 砂糖 ごま油 春雨	621 17.3 18.9
8	金	だいす 大豆わかめ ごはん	じゃこカツ ゆで野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 じゃこ わかめ みそ 大豆 油揚げ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ サラダ油 パン粉	630 23.1 17.9
野菜だいすき豊北の子週間							
11	月	むぎい 麦入りごはん	さばのみそ煮 磯辺あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 豚肉 のり	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 砂糖 じゃがいも しらたき	725 22.8 23.1
12	火	むぎい 麦入りごはん	はるまき 春巻 麻婆野菜炒め バンサンスウ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ	キャベツ れんこん にんじん なす アスパラガス もやし にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 ごま油 春雨	713 22.8 23.5
13	水	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト こまつな コーン きゅうり オレンジ	スパゲティー オリーブオイル サラダ油	717 30.2 21.4
14	木	むぎい 麦入りごはん	スタミナ焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	64.3 31.0 19.6
15	金	県民の日メニュー むぎい 麦入りごはん	モロフライ ごま酢あえ ゆばのみそ汁 県民ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 モロ ゆば みそ わかめ	にんじん キャベツ かんぴょう コーン ねぎ いちご	こめ むぎ パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま 砂糖	671 26.6 18.0

豊郷マナーアップ週間							
18	月	むぎい 麦入りごはん	ゆーりんちー 油淋鶏 ゆで野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 みそ わかめ 油揚げ	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	691 26.6 24.1
19	火	コッペパン	セルフホットドック キャベツのソテー コーンチャウダー レモンゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム バター	キャベツ たまねぎ コーン パセリ レモン	パン サラダ油 小麦粉 砂糖	691 26.6 24.5
20	水	むぎい 麦入りごはん	ポークカレー ゆで野菜 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ もやし コーン みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	716 17.5 20.3
21	木	むぎい 麦入りごはん	セルフ鶏そばろ 坦々春雨スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ しいたけ にんじん えのき はくさい しめじ ねぎ にら	こめ むぎ 砂糖 春雨	637 30.3 17.3
22	金	むぎい 麦入りごはん	鮭の風味揚げ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 豆腐 かつお節	しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ 片栗粉 ごま こんにゃく サラダ油	665 29.3 19.5
25	月	むぎい 麦入りごはん	いわし竜田揚げ からしあえ 道産子汁	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし 豚肉 みそ バター	しょうが にんじん こまつな もやし はくさい だいこん にんにく ねぎ コーン	こめ むぎ 片栗粉 ごま サラダ油	679 25.6 22.2
26	火	ナン	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ ほれんそう	ナン サラダ油	628 26.5 23.5
27	水	むぎい 麦入りごはん	ハヤシライス こんにゃくサラダ レモンタルト	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 バター 生クリーム 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ レモン	こめ むぎ 小麦粉 こんにゃく サラダ油	712 22.0 18.5
28	木	むぎい 麦入りごはん	メンチカツ ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ パン粉 ごま サラダ油	695 24.2 26.2
29	金	むぎい 麦入りごはん	さけ さいきょうや 鮭の西京焼き 磯辺あえ 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 豚肉 のり うずらの卵	こまつな キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	622 32.2 16.0

【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。】
しょうがっこうちゅうがくねんひとりの学校給食摂取基準【エネルギー640kcal タンパク質24g 脂質19.6g】

きゅうしょくもくひょう 給食目標

こんげつ
今月の地産地消

こんげつ
今月のおしらせ

えいせいめん き
衛生面に気をつけよう！

こめ
お米・大豆・たまねぎ・きゅうり

4日～8日 かみかみメニュー

は
歯ごたえのあるメニューを地域学校園で考えました。
11日～15日 野菜大好き豊北の子 1週間残菜量を計ります。
15日 県民の日メニュー
18日～22日 豊郷マナーアップ週間

