



6月は食育月間だよ！
マナーを守って食べよう！！



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◇16回)
(米粉◇1回) (小麦◇5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	月	むぎい 麦入りごはん	ポークカレー キャベツと ブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン グリンピース ブロッコリー	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	627 16 17.4
2	火	バンズパン	セルフメンチカツ バーガー ポテトスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん こまつな パセリ コーン キャベツ	パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも	621 21.6 25
3	水	むぎい 麦入りごはん	はるさめ 春雨とにらの炒め物 道産子汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 鶏卵	にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ にら もやし コーン	こめ むぎ はるさめ じゃがいも サラダ油 砂糖	617 23.5 18.6
4	木	かみかみメニュー さけ 鮭ごはん	だいず 大豆とじゃこの かみかみ揚げ 煮干 高野豆腐 根菜の煮物 カムカムゼリー	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ 砂糖 片栗粉 サラダ油 こんにゃく ゼリー	658 23.8 18.4
5	金	むぎい 麦入りごはん	豚肉と野菜のみそ炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ わかめ	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン ねぎ	こめ むぎ ごま 片栗粉 砂糖 サラダ油 春雨	575 23.3 15.3
8	月	チキンライス	コーンクリーム スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース コーン パセリ パプリカ	こめ 小麦粉 サラダ油 マーガリン	642 23.2 18.5
9	火	シュガー トースト	ミートボールと 野菜のカレー煮 セノビーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ミートボール	にんじん たまねぎ グリンピース	パン マーガリン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ゼリー	628 22.5 21.2
10	水	むぎい 麦入りごはん	セルフブルコギ丼 はるさめ中華スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし にら こまつな	こめ むぎ ごま 砂糖 ごま油 はるさめ 春雨	630 17.4 18.8
11	木	むぎい 麦入りごはん	あじの磯辺フライ 豚肉とじゃがいもの 煮つけ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 あじ	にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 パン粉 小麦粉 しらたき じゃがいも	698 26.3 18.5
12	金	スパゲティー	ミートソース 原宿ドック	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 チーズ 原宿ドック	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	スパゲティー サラダ油 マーガリン	705 31.3 24.5

しょうがっこうちゅうがくねんひとりいっかい しょうがっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん
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 しょうがっこう 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。】

きゅうしよくもくひょう 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

こんげつ し 今月のお知らせ

こめ
お米・たまねぎ・アスパラガス



ちいきがっこうえんとういつ けんみん ひ
4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
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

15	月	県民の日メニュー むぎい 麦入りごはん	モロフライ アスパラとベーコンの ソテー みそ汁 いちごプリン	ぎゅうにゅう 牛乳 モロ ベーコン みそ かつお節 昆布	にんじん たまねぎ かんぴょう アスパラ にら	こめ むぎ パン粉 小麦粉 サラダ油 プリン マーガリン	696 29.1 19.7
16	火	米粉パン	マカロニとアスパラの クリーム煮 ビーフンカレーソテー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ハム 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ アスパラ ピーマン マッシュルーム	こめ 米粉パン 小麦粉 マカロニ サラダ油 マーガリン ビーフン	603 25.2 23.6
17	水	むぎい 麦入りごはん	セルフ豚丼 わんたんスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ もやし キャベツ こまつな	こめ むぎ 砂糖 しらたき サラダ油 わんたん	627 15.9 16.3
18	木	入学お祝いメニュー お赤飯	とりにく みそつけ や 鶏肉の味噌漬焼き 煮びたし すまし汁 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ささげ 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 かつお節 昆布 ちりめんじゃこ	しょうが こまつな にんじん	こめ もち米 こめ ごま塩 砂糖 ゼリー	730 34.3 21.6
19	金	むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ もやしのソテー みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ わかめ 昆布 かつお節	もやし だいこん にら ねぎ	こめ むぎ ごま油 砂糖 サラダ油	620 25.6 19.5

野菜だいすき豊北っ子週間

22	月	むぎい 麦入りごはん	にくだんご 肉団子 ほうれん草とコーンの ソテー まろやかみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ かつお節 昆布	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ コーン ごぼう	こめ むぎ こんにゃく マーガリン	656 25.3 20.3
23	火	ピザトースト	ポークポトフ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ベーコン サラミ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム セロリ 枝豆 りんご	パン じゃがいも	649 30.1 24.1
24	水	むぎい 麦入りごはん	豚キムチ炒め トックスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ チンゲンサイ にら	こめ むぎ トック サラダ油	614 19.2 15.3
25	木	むぎい 麦入りごはん	さばのみそ煮 煮びたし 五目きんぴら	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 さば 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ 砂糖 こんにゃく サラダ油	695 22.8 25
26	金	ナン	キーマカレー ほうれん草とベーコンの ソテー 県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 バター ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう トマト セロリ コーン	ナン マーガリン	681 27.1 30.4
29	月	むぎい 麦入りごはん	はるさめ 春巻き チンゲンサイと もやしのソテー 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ 砂糖 かたくり 片栗粉 ごま油 サラダ油	692 24.4 24.7
30	火	むぎい 麦入りごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト アセロラゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ベーコン バター チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ エリンギ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 じゃがいも	722 22.7 20.6

※6月中は感染症拡大防止のため、「学校給食衛生管理基準」に基づいて、加熱後に二次汚染させない給食を提供します。また、教室の配膳の過程での感染防止のため、一部品数が少なくなっていることをご了承ください。