



給食献立予定表



今月の給食目標  
衛生面に気をつけよう

| 日付            | こんだてめい                                 | kcal<br>タンパク(g)<br>脂質(g) | おもなざいりょう              |                                            |                       |
|---------------|----------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
|               |                                        |                          | ち<br>血やにくになる          | からだ ちょうし<br>体の調子をととのえる                     | ちから ねつ<br>力や熱のもとになる   |
| 4 火           | トースト <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>          | 662                      | ぎゅうにゅう                |                                            | パン マーガリン              |
| 地域学校園<br>共通献立 | チリコンカン                                 | 26.1                     | だいず ぶたにく              | <b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム トマト               | じゃがいも あぶら             |
|               | カラフルごまサラダ ヨーグルト                        | 29.0                     | ヨーグルト                 | いんげん ヤングコーン かんぴょう <b>きゅうり</b> ピーマン         | ごま                    |
|               |                                        |                          |                       |                                            |                       |
| 5 水           | かみかみ丼 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>         | 647                      | ぎゅうにゅう                |                                            |                       |
| 地域学校園<br>共通献立 | (かみかみ丼の具・麦入りご飯)                        | 24.5                     | ぶたにく みそ               | にんじん ごぼう たけのこ きくらげ ピーマン                    | こめ むぎ<br>ごま さとう こんにゃく |
|               | かんぴょうのごま酢あえ                            | 20.7                     |                       | かんぴょう にんじん <b>キャベツ</b> コーン                 | す さとう ごま              |
|               | トマ玉ひじきスープ                              |                          | ウインナー ひじき たまご         | <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> トマト パセリ            |                       |
| 6 木           | えだまめ 枝豆ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>    | 686                      | ぎゅうにゅう                | えだまめ                                       | こめ むぎ ごま              |
| 地域学校園<br>共通献立 | かみかみ酢豚 <small>すぶた</small>              | 26.2                     | ぶたにく あつあげ             | しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん しいたけ たけのこ ピーマン       | あぶら さとう でんぷん          |
|               | きき 茎わかめスープ                             | 20.3                     | ぶたにく くきわかめ            | <b>キャベツ</b> にんじん もやし きりぼしだいこん りんご          | ごまあぶら さとう             |
|               | は 歯と口の健康習慣ゼリー                          |                          |                       | りんご                                        | さとう                   |
| 7 金           | むぎい 麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>     | 597                      | ぎゅうにゅう                |                                            | こめ むぎ                 |
|               | いかの松笠焼き ゆで野菜 <small>まつかさや やさい</small>  | 29.9                     | いか                    | ほうれんそう <b>キャベツ</b> にんじん にんにく               | ごまあぶら                 |
|               | かみかみ豚汁 <small>とんじる</small>             | 15.4                     | ぶたにく とうふ みそ くきわかめ     | にんじん <b>だいこん</b> ごぼう たけのこ ねぎ しょうが          | こんにゃく あぶら             |
|               |                                        |                          |                       |                                            |                       |
| 10 月          | むぎい 麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>     | 592                      | ぎゅうにゅう                |                                            | こめ むぎ                 |
|               | ねぎ饅頭 <small>まんじゅう</small>              | 24                       | ぶたにく                  | ねぎ しょうが                                    | こむぎこ                  |
|               | キムチ風和え物 <small>ふうあ もの</small>          | 14.5                     |                       | だいずもやし もやし にんじん <b>きゅうり</b> にんにく しょうが      | す ごまあぶら               |
|               | トックスープ                                 |                          | とりにく たまご              | にんじん ねぎ しいたけ ちんげんさい                        | トック                   |
| 11 火          | はちみつ入りパン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>      | 677                      | ぎゅうにゅう                |                                            | はちみつパン                |
|               | あげじゃが芋のトマトソース <small>いも</small>        | 24.9                     | とりにく                  | レモン パセリ                                    | じゃがいも あぶら でんぷん        |
|               | やさい 野菜スープ                              | 24.8                     | ぶたにく                  | <b>たまねぎ</b> にんじん <b>キャベツ</b> もやし こまつな      |                       |
| 12 水          | むぎい 麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>     | 653                      | ぎゅうにゅう                |                                            | こめ むぎ                 |
|               | はるさめとニラの炒め物 <small>いため もの</small>      | 27.3                     | たまご ぶたにく              | にんじん しいたけ にら しょうが                          | はるさめ                  |
|               | いわしのおかか煮 <small>に かみなりじる 雷汁</small>    | 22.2                     | いわし かつおぶし とりにく とうふ のり | かんぴょう にんじん ごぼう ねぎ                          | さとう                   |
| 13 木          | むぎい 麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>     | 624                      | ぎゅうにゅう                |                                            | こめ むぎ                 |
|               | とりにく みそ 鶏肉の味噌トマトチーズ焼き <small>や</small> | 28.8                     | とりにく みそ チーズ           | トマト レモン パセリ                                |                       |
|               | しおこんぶ あ 塩昆布和え                          | 18.1                     | こんぶ                   | <b>きゅうり</b> にんじん <b>キャベツ</b>               |                       |
|               | ひじきと大豆の煮物 <small>だいず にもの</small>       |                          | さつまあげ だいず ひじき あぶらあげ   | にんじん                                       |                       |
| 14 金          | むぎい 麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>     | 679                      | ぎゅうにゅう                |                                            | こめ むぎ                 |
| 県民の日<br>献立    | ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め <small>いた</small>  | 22.9                     | ぶたにく あつあげ みそ          | ねぎ しょうが <b>キャベツ</b> にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく | さとう あぶら でんぷん          |
|               | バンサンスー 県民の日ゼリー <small>けんみん ひ</small>   | 22.1                     |                       | <b>キャベツ</b> にんじん もやし <b>きゅうり</b> いちご       | ごまあぶら さとう はるさめ        |
| 17 月          | セルフビビンバ丼 <small>どん ぎゅうにゅう 牛乳</small>   | 661                      | ぎゅうにゅう                |                                            |                       |
|               | (ビビンバ丼の具・麦入りご飯)                        | 25.4                     | ぶたにく                  | しょうが にんじん こまつな だいずもやし もやし                  | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら    |
|               | とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ <small>とんこつ</small>  | 20.6                     | とうふ わかめ               | ねぎ                                         | ごまあぶら                 |
|               | れいとう 冷凍ミカン                             | 20.6                     |                       | みかん                                        |                       |



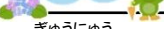
給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



この月の給食目標

衛生面に気をつけよう

| 日付                 | こんだてめい                                                                                            | kcal<br>タンパク(g)<br>脂質(g) | おもなざいりょう                                                                                    |                                      |                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
|                    |                                                                                                   |                          | ち<br>血やにくになる                                                                                | からだ ちょうし<br>体の調子をととのえる               | ちから ねつ<br>力や熱のもとになる |
| 18 火               | こめこ<br>米粉パン (いちごジャム) <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                 | 608                      | ぎゅうにゅう    | いちご                                  | こめこパン さとう           |
|                    | とまとと夏野菜チキン <small>なつやさい</small>                                                                   | 28.0                     | とりにく こんぶ  | とまと たまねぎ スズキーニ<br>しめじ コーン            |                     |
|                    | ミネストローネ  豊郷マナー週間 | 22.0                     | ベーコン                                                                                        | たまねぎ にんじん セロリ トマト                    | じゃがいも こめこマカロニ       |
| 19 水               | むぎい<br>麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                         | 621                      | ぎゅうにゅう                                                                                      |                                      | こめ むぎ               |
|                    | さば こうしん や<br>鯖の香辛焼き                                                                               | 26.2                     | さば                                                                                          | にんにく                                 | さとう ごまあぶら           |
|                    | ゆで野菜 <small>やさい</small>                                                                           | 26.2                     | わかめ                                                                                         | きゅうり コーン キャベツ                        |                     |
|                    | 味噌 味噌けんちん汁 <small>じる</small>                                                                      | 18.0                     | みそ とうふ                                                                                      | だいこん にんじん ごぼう こまつな                   | こんにゃく さといも あぶら      |
| 20 木               | ごこく はん<br>五穀ご飯 <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                       | 603                      | ぎゅうにゅう                                                                                      |                                      | こめ ごこくまい            |
|                    | ぶたにく<br>豚肉のしょうが焼き                                                                                 | 24.3                     | ぶたにく                                                                                        | しょうが                                 |                     |
|                    | さっぱりあえ                                                                                            | 18.7                     | のり                                                                                          | もやし キャベツ ほうれんそう                      | す                   |
|                    | とうふ い<br>豆腐入りかきたま汁 <small>じる</small>                                                              |                          | とうふ たまご                                                                                     | にんじん たまねぎ こまつな                       | でんぶん                |
| 21 金               | むぎい<br>麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                         | 597                      | ぎゅうにゅう                                                                                      |                                      | こめ むぎ               |
|                    | あじ さんみ や<br>鰯の三味焼き ごま和え                                                                           | 26.1                     | あじ                                                                                          | ねぎ<br>ほうれんそう にんじん キャベツ               | ごま さとう              |
|                    | みそ汁 <small>しる</small>                                                                             | 14.5                     | わかめ みそ                                                                                      | たまねぎ                                 | じゃがいも               |
| 24 月               | ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                               | 669                      | ぎゅうにゅう ぶたにく                                                                                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>トマト パセリ         | こめ むぎ こめこ           |
|                    | ゆで野菜 <small>やさい</small>                                                                           | 19.3                     |         | ほうれんそう キャベツ にんじん                     |                     |
|                    | あじさいゼリー        | 19.6                     |                                                                                             | レモン                                  | さとう                 |
| 25 火<br>おはなし<br>給食 | セルフホットドック <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                            | 662                      | ぎゅうにゅう  |                                      |                     |
|                    | (セルフホットドックの具・コッペパン)                                                                               | 24.6                     | ソーセージ                                                                                       | キャベツ                                 | コッペパン               |
|                    | ラタトゥユ                                                                                             | 27.0                     | ベーコン                                                                                        | スズキーニ なす ピーマン<br>たまねぎ トマト            | じゃがいも               |
| 26 水               | セルフ高野豆腐丼 (カレー味) <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                      | 672                      | ぎゅうにゅう                                                                                      |                                      |                     |
|                    | (高野豆腐丼の具・麦入りご飯)                                                                                   | 29.5                     | とりにく こうやどうふ                                                                                 | にんにく しょうが にんじん ごぼう<br>たまねぎ しいたけ えだまめ | こめ むぎ               |
|                    | さばの味噌煮 <small>みそに</small> 磯辺和え <small>いそべあ</small>                                                | 22.3                     | さば みそ のり                                                                                    | こまつな もやし キャベツ                        | さとう                 |
| 27 木               | むぎい<br>麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                         | 674                      | ぎゅうにゅう                                                                                      |                                      | こめ むぎ               |
|                    | しゅうまい ナムル                                                                                         | 23.0                     | ぶたにく とりにく わかめ                                                                               | たまねぎ きりぼしだいこん もやし<br>にんじん こまつな       |                     |
|                    | サマー肉じゃが <small>にく</small>                                                                         | 19.4                     | ぶたにく                                                                                        | たまねぎ グリンピース                          | さとう しらたき            |
| 28 金               | むぎい<br>麦入りご飯 <small>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</small>                                                         | 652                      | ぎゅうにゅう                                                                                      |                                      | こめ むぎ               |
|                    | しろみ ざかな りきゅう や<br>白身魚の利久焼き ぼん酢和え <small>ずあ</small>                                                | 30.6                     | メルルーサ                                                                                       | キャベツ ほうれんそう にんじん                     | さけ ごま               |
|                    | フォー入りスープ さくらんぼゼリー <small>い</small>                                                                | 16.0                     | とりにく                                                                                        | もやし ねぎ ちんげんさい しいたけ<br>さくらんぼ          | こめこめん さとう           |

給食実施回数 19回【米飯 15回 / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺0回】

- ※給食内容は、都合により変更になることがあります。
- ※牛乳（栃木県産）は毎日です。
- ※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。
- ※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。
- ※5月の放射能検査 精白米（豊郷地域） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満
- ※豊郷の農産物は、太字で示しています。

6月は、農林水産省が定めた食育月間です。その他、食事に関する指導のテーマが続きます。  
給食を通じてテーマにあった指導をし、ホームページなどに掲載していく予定ですので、ぜひご覧ください。  
6月3日（月）～6月7日（金） 歯と口の健康週間（日本歯科医師会）  
6月10日（月）～6月14（金） 宇都宮市の地産地消強化週間（宇都宮市教育委員会）  
6月17日（月）～6月21日（金） 豊郷マナーアップ週間（豊郷地域学校園）

