

6月 給食こんだて表

給食回数(22回) 米飯16回 米粉パン0回 県産小麦パン4回

宇都宮市立中央小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			栄養素	
				黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	脂質(g)
				熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	木	コッペパン	牛乳 りんごジャム タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ	コッペパン、マーガリン サラダ油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト ベーコン、卵	にんにく、しょうが、アスパラ にんじん、とうもろこし、モロヘイヤ ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、りんご	631	18.9
							32.5	2.3
2	金	麦入りご飯	牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 春雨とにらの炒めもの 産子汁	米、麦、はるさめ サラダ油、さとう じゃがいも	牛乳、卵、豚肉、いわし 鰹節、味噌、わかめ	にら、にんじん、しいたけ、しょうが もやし、とうもろこし、ねぎ にんにく	671	18.5
							30.1	3.4
5	月	麦入りご飯	牛乳 いかの松笠焼き 野菜の中華あえ 豚汁 味付のり 歯と口の健康週間ゼリー	米、麦、ごま油、さといも こんにゃく、サラダ油	牛乳、いか、豚肉、のり 味噌、かつお節、わかめ 豆腐、ヨーグルト	ほうれん草、キャベツ、にんじん にんにく、だいこん、ごぼう こまつな、りんご	646	16.0
							29.5	2.5
6	火	麦入りご飯	牛乳 じゃこ天 大根おろし 野菜の中華あえ 具沢山みそ汁	米、麦、サラダ油、砂糖 じゃがいも	牛乳、じゃこ、味噌、大豆 豚肉、わかめ、かつお節	だいこん、もやし、きゅうり にんじん、きくらげ、とうもろこし ねぎ	648	18.3
							24.2	3.2
7	水	麦入りご飯	牛乳 あじの紀州漬け おひたし 五目きんぴら	米、麦、ごま、こんにゃく サラダ油、砂糖	牛乳、あじ、さつまあげ 豚肉	しょうが、うめ、ほうれん草 キャベツ、にんじん、だいこん ごぼう	642	19.1
							26.9	2.3
8	木	ガーリック トースト	牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜(青じそドレッシング) カムカムグミ(青りんご味)	食パン、マーガリン じゃがいも、サラダ油、砂 糖	牛乳、豚肉、ベーコン	にんにく、パセリ、きゃべつ、玉ねぎ にんじん、ブロッコリー、青じそ グリーンピース、青りんご	662	23.9
							23.5	3.0
9	金	麦入りご飯	牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 おひたし 中華風卵巻き	米、麦、こんにゃく サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵	ごぼう、にんじん、しょうが さいいんげん、キャベツ、もやし	611	17.2
							23.8	1.7
12	月	スパゲティ	牛乳 肉みそソース ナムル さくらんぼゼリー	スパゲティ、サラダ油 さとう、ごま油、でん粉 ごま、オリーブオイル	牛乳、豚肉、大豆、味噌	にんじん、玉ねぎ、しいたけ たけのこ、にんにく、きゃべつ 小松菜、もやし、さくらんぼ	687	19.3
							31.2	2.4
13	火	五穀ご飯	牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁	米、五穀(大麦、もち黍 もち粟、アマランサス ごま)でん粉	牛乳、豚肉、のり、豆腐 卵	しょうが、ほうれん草、キャベツ にんじん、玉ねぎ、こまつな	629	19.9
							28.0	1.7
14	水	ナン	牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 県産ヨーグルト	ナン、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、バター ヨーグルト、わかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんじん、セロリー、トマト キャベツ、とうもろこし	558	20.2
							24.1	3.1
★県民の日★				★ふるさと給食★				
15	木	麦入りご飯	牛乳 モロのから揚げ みそ汁 もやしとにらのごまあえ 県民の日ゼリー	米、麦、でん粉、サラダ油 ごま、さとう	牛乳、モロ、かつお節 味噌、豆乳	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ かんぴょう、いちご	659	17.2
							25.8	2.2
16	金	麦入りご飯	牛乳 セルフ豚バラネギ塩丼 フォー	米、麦、ごま油、でん粉	牛乳、豚肉、鶏肉	ねぎ、にんにく、にんじん、玉ねぎ もやし、にら、チンゲン菜	641	22.6
							22.4	1.7
19	月	麦入りご飯	牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮もの	米、麦、マヨネーズ こんにゃく、サラダ油 中ざら糖	牛乳、鶏肉、味噌、粉チーズ 塩こんぶ、ひじき、大豆、チーズ	パセリ、キャベツ、きゅうり にんじん	644	18.8
							29.6	2.2
20	火	麦入りご飯	牛乳 にらまん 華風サラダ トックスープ	米、麦、はるさめ ごま、ごま油、トック	牛乳、卵、鶏肉、豚肉	ほうれん草、もやし、にんじん しいたけ チンゲン菜、ねぎ キャベツ、にら、ねぎ	606	14.7
							23.4	3.0
21	水	麦入りご飯	牛乳 みそ汁 白身魚の三味焼き ごまあえ	米、麦、さとう ごま、じゃがいも	牛乳、メルルーサ、わかめ みそ、かつお節	ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん 玉ねぎ	553	10.1
							24.9	2.0
22	木	コッペパン	牛乳 ブルーベリージャム ミネストローネ 魚とベーコンのポイル焼き ゆで野菜	コッペパン、マーガリン サラダ油、じゃがいも マカロニ	牛乳、ホキ、ベーコン、 チーズ 豚肉、大豆	レモン、きゅうり、キャベツ にんじん、玉ねぎ、セロリー、トマト ブルーベリー	722	24.4
							33.5	2.6
23	金	麦入りご飯	牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ アセロラゼリー	米、麦、ごま油、さとう ごま	牛乳、豚肉	にんにく、にんじん、ほうれん草 大豆もやし、アセロラ	644	20.5
							23.1	1.5
26	月	麦入りご飯	牛乳 夏の肉じゃが シューマイ 切干大根と小松菜のポン酢和え	米、麦、ごま、じゃがいも しらたき、さとう	牛乳、豚肉	切干大根、小松菜、にんじん、玉ねぎ グリーンピース、にんにく	664	18.6
							22.7	2.0
27	火	麦入りご飯	牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め パンザンスウ はちみつレモンゼリー	米、麦、サラダ油、さとう でん粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、赤みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ ピーマン、もやし、レモン	656	18.5
							23	1.8
28	水	麦入りご飯	牛乳 じゃこカツ チョレギサラダ 韓国風みそ汁	米、麦、サラダ油、ごま油 ごま	牛乳、じゃこ、かつお節、 のり 豚肉、豆腐、茎わかめ、味 噌	小松菜、きゃべつ、にんじん にんにく、もやし、ねぎ	649	19.7
							17.7	2.6
29	木	シュガートースト	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ(手作り中華ごまドレッシング)	食パン、マーガリン、ごま サラダ油、グラニュー糖 じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、チーズ 海藻サラダ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし	710	25.2
							26.8	3.2
30	金	麦入りご飯	牛乳 さばの香辛焼き ゆで野菜(野菜和風ドレッシング) みそけんちん汁	米、麦、さとう、ごま油 こんにゃく、さといも サラダ油	牛乳、さば、かつお節 わかめ、豆腐、味噌	にんにく、キャベツ、とうもろこし 大根、にんじん、ごぼう、小松菜	645	19.4
							28.4	2.3

中学年児童(3, 4年生)1人1回当たりの学校給食摂取基準
・エネルギー650kcal ・たんぱく質21.1～32.5g ・脂質14.4～21.7g ・塩分2.0g

※都合により献立が変更になる場合があります。

平均値 644 19.1
28.6 2.4

◆6月の給食目標◆ ○健康・衛生に気を付けよう!