

6月 給食こんだて表

給食回数(21回) 米飯17回 麺1回 県産小麦パン3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(まいようそ)	
				黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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)	たんぱく質(g)
2	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	米, 麦, ごま油, さといも こんにやく, サラダ油	牛乳, いか, 豚肉, のり 味噌, かつお節, 豆腐, えび ヨーグルト	ほうれん草, きやべつ, にんじん にんにく, だいこん, ごぼう 小松菜, もやし	598	15.3
3	火	麦入りご飯	牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 中華風卵焼き おひたし	米, 麦, こんにやく 砂糖, サラダ油	牛乳, 鶏肉, 卵, かに	ごぼう, にんじん, しょうが, 小松菜 さやいんげん, きやべつ, もやし	597	16.6
4	水	麦入りご飯	牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	米, 麦, ごま, 砂糖 じゃがいも	牛乳, シイラ, わかめ 味噌, かつお節	小松菜, ねぎ, きやべつ, にんじん 玉ねぎ, もやし, りんご	601	10.8
5	木	ガーリック トースト	牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	食パン, マーガリン, サラダ油 砂糖, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ベーコン	にんにく, パセリ, きやべつ, 玉ねぎ にんじん, ブロッコリー, グリーンピース もやし	668	25.2
6	金	麦入りご飯	牛乳 セルフビビンバ 豆腐の中華スープ	米, 麦, ごま油, 砂糖 ごま, でん粉	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐	にんにく, にんじん, ほうれん草 大豆もやし, わかめ, ねぎ	646	22.9
9	月	麦入りご飯	牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め パンサンスウ カムカムグミ	米, 麦, サラダ油, 春雨 砂糖, でん粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 味噌	きやべつ, ねぎ, にんじん, 干しいたけ ピーマン, もやし, 青りんご	631	20.0
10	火	麦入りご飯	牛乳 ししゃもフライ おひたし 生揚げの辛み炒め	米, 麦, サラダ油 砂糖, でん粉, ごま油	牛乳, ししゃも, 生揚げ 豚肉, サラダ油	きやべつ, もやし, にんじん えのきたけ, しょうが	672	24.8
11	水	麦入りご飯	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, 麦, でん粉	牛乳, 豚肉, のり, 卵 豆腐	しょうが, ほうれん草, きやべつ にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, もやし	609	19.6
12	木	スパゲティ	牛乳 大豆ミート肉みそソース ナムル	スパゲティ, 砂糖, ごま油 オリーブオイル, でん粉 サラダ油	牛乳, 豚肉, 大豆 味噌	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ たけのこ, にんにく, きやべつ 小松菜, もやし, トマト	638	16.4
★県民の日&ふるさと給食	13	金	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, ごま, 砂糖 でん粉	牛乳, モロ, かつお節 味噌	もやし, にら, にんじん, 玉ねぎ かんぴょう, しょうが, いちご	638	16.4
16	月	麦入りご飯	牛乳 さばの香辛焼き みそけんちん汁 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	米, 麦, 砂糖, ごま油 こんにやく, さといも サラダ油	牛乳, さば, わかめ 豆腐, 味噌, かつお節	にんにく, きやべつ, とうもろこし 大根, にんじん, ごぼう, 小松菜 もやし	620	18.9
17	火	麦入りご飯	牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物	米, 麦, マヨネーズ サラダ油, 中さら糖 こんにやく	牛乳, 鶏肉, 味噌, 大豆 昆布, ひじき, チーズ 油揚げ, さつまあげ	きやべつ, きゅうり, にんじん パセリ, もやし	637	18.8
18	水	麦入りご飯	牛乳 トマノハヤシライス ゆで野菜(手作りドレッシング) ココアぶどうヨーグルト	米, 麦, バター, 小麦粉 サラダ油	牛乳, 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト, パセリ, ほうれん草, もやし とうもろこし, きやべつ, ぶどう	729	22.8
★宮っ子ランチ★	19	木	牛乳 カルシウムたっぷりオムレツ キャラメル 揚げパン	コッペパン, サラダ油 マカロニ, じゃがいも	牛乳, 卵, 豚肉	きやべつ, にんじん, もやし 玉ねぎ, パセリ, とうもろこし	779	33.2
20	金	麦入りご飯	牛乳 セルフ豚バラねぎ塩丼 フォー	米, 麦, ごま油 でん粉, 米粉麺	牛乳, 豚肉, 鶏肉	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし にら, チンゲン菜, にんじん	641	22.6
23	月	麦入りご飯	牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	米, 麦, 小麦粉, でん粉 サラダ油, 砂糖	牛乳, ちくわ, かつお節 生揚げ, 豚肉	大根, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ グリーンピース, たけのこ, しょうが	691	21.1
24	火	麦入りご飯	牛乳 セルフ高野豆腐 さばの味噌煮 磯辺あえ	米, 麦, サラダ油, 砂糖 こんにやく	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐 油揚げ, さば, 味噌 のり	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん グリーンピース, ごぼう, 小松菜 きやべつ, もやし	670	23.8
25	水	麦入りご飯	牛乳 しゅうまい 夏の肉じゃが 切干大根と小松菜のぼん酢あえ アセロラゼリー	米, 麦, しらたき, 砂糖 じゃがいも, サラダ油	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ぼたて	しょうが, にんにく, 切干大根 にんじん, 小松菜, 玉ねぎ グリーンピース	691	18.0
26	木	シュガー トースト	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ(手作り中華ドレッシング)	食パン, じゃがいも グラニュー糖, マーガリン ごま油, サラダ油	牛乳, 豚肉, 大豆 チーズ, 海藻サラダ	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし きやべつ, きゅうり, トマト グリーンピース	684	24.4
27	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 道産子汁	米, 麦, サラダ油 春雨, さとう, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 味噌 たまご, いわし, わかめ かつお節	にら, にんじん, 干しいたけ しょうが, もやし, とうもろこし ねぎ, にんにく	646	17.8
30	月	麦入りご飯	牛乳 チキンカツ ソース おひたし チンゲン菜と豆腐のスープ	米, 麦, 小麦粉, パン粉 サラダ油	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐 わかめ, チーズ	小松菜, きやべつ, チンゲン菜 にんじん, もやし, 玉ねぎ	719	27.0
色がついている野菜は宇都宮市産です。 中央小は地産地消を推進してまいります。							657	20.8
							25.8	2.2

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。

◆◇6月の給食目標◇◇ ○健康・衛生に気を付けよう!



カルシウム貯蓄