6月　給食こんだて表

給食回数（22回）　米飯17回　麺1回　県産小麦パン3回　ナン1回

宇都宮市立中央小学校

日	曜	こんだてめい			黄の食べ物 熱や力のもととなる	赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	緑の食べ物 体の調子を整える	栄養素 エネルギー(kcal)	栄養素 脂質(g)
								たんぱく質(g)	塩分(g)
1	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 こんにゃく，サラダ油	牛乳，いか，豚肉，のり 味噌，かつお節，豆腐	ほうれん草，きゃべつ，にんじん にんにく，だいこん，ごぼう 小松菜，もやし	591 29.4	15.2 2.5
2	火	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，青のり	大根，にんじん，玉ねぎ，干ししいたけ グリーンピース，たけのこ，しょうが	680 24.9	20.8 1.8
3	水	麦入りご飯	牛乳	にらまんじゅう　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 干ししいたけ　チンゲン菜，ねぎ キャベツ，にら	641 23.6	13.7 2.4
4	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（手作りドレッシング） 歯と口の健康週間ゼリー	食パン，マーガリン じゃがいも，サラダ油，砂糖	牛乳，豚肉，鶏肉，ベーコン 豆乳	にんにく，パセリ，きゃべつ，玉ねぎ にんじん，ブロッコリー，もやし グリーンピース，りんご，レモン	720 23.3	27.2 2.5
5	金	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 こんにゃく	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 きゃべつ，もやし	665 27.0	23.8 1.8
8	月	麦入りご飯	牛乳	豚肉と野菜のみそ炒め バンサンスウ 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	きゃべつ，ねぎ，にんじん，干ししいたけ ピーマン，もやし，青りんご	631 24.9	16.2 1.6
9	火	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，梅，ほうれん草，キャベツ にんじん，ごぼう，だいこん，もやし	604 24.5	17.3 2.1
★旭中おすすめ献立★ 10	水	麦入りご飯	牛乳	じゃこカツ　チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	米，麦，小麦粉，でん粉 サラダ油，砂糖，ごま油 パン粉，ごま	牛乳，たら，あじ，味噌 わかめ，茎わかめ 豚肉，豆腐，かつお節，のり	きゃべつ，にんじん，玉ねぎ 小松菜，にんにく，もやし，ねぎ	631 18.4	18.9 2.4
★ふれあい給食2年生★ 11	木	麦入りご飯	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ （手作り中華ドレッシング） 県産いちごヨーグルト	米，麦，じゃがいも，こんにゃく サラダ油，ごま油	牛乳，豚肉，脱脂粉乳 チーズ，ヨーグルト 海藻サラダ	玉ねぎ，にんじん，グリーンピース にんにく，とうもろこし，きゃべつ いちご	708 22.0	20.5 2.6
12	金	コッペパン	牛乳	いちごミックスジャム　ハンバーグ ゆで野菜　イタリアンドレッシング ミネストローネ	コッペパン，サラダ油，砂糖 スパゲティ，じゃがいも	牛乳，鶏肉，豚肉，大豆	きゃべつ，にんじん，もやし，きゅうり セロリー，トマト，玉ねぎ，いちご	752 29.1	25.1 2.8
★県民の日＆ふるさと給食 15	月	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，ごま，砂糖 でん粉，サラダ油	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，しょうが，いちご	648 26.2	17.3 2.6
16	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，ノンエッグマヨネーズ サラダ油，中ざら糖 こんにゃく	牛乳，鶏肉，味噌，大豆 昆布，ひじき，チーズ 油揚げ，さつまあげ	きゃべつ，きゅうり，にんじん パセリ，もやし	635 29.8	18.8 2.2
17	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，きゃべつ にんじん，玉ねぎ，小松菜，もやし	599 27.6	19.4 1.7
18	木	シュガートースト	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ（手作りﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	食パン，じゃがいも グラニュー糖，マーガリン 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 きゃべつ，きゅうり，トマト グリーンピース	683 24.3	24.4 3.0
19	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 23.5	24.6 1.7
22	月	麦入りご飯	牛乳	いわしのおかか煮 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，豚肉，味噌 たまご，いわし，わかめ かつお節	にら，にんじん，干ししいたけ しょうが，もやし，とうもろこし ねぎ，にんにく	674 28.5	22.5 3.1
★宮っ子ランチ★ 23	火	スパゲティ	牛乳	大豆ミート肉みそソース　ナムル さくらんぼゼリー	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，干ししいたけ たけのこ，にんにく，きゃべつ 小松菜，もやし，トマト，さくらんぼ	693 30.1	20.9 2.2
24	水	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	きゃべつ，もやし，にんじん えのきたけ，しょうが	685 25.8	24.9 1.4
25	木	麦入りご飯	牛乳	豚肉とごぼうの煮物　中華風卵巻き からしあえ	米，麦，こんにゃく 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，きゃべつ，もやし	588 23.1	17.3 1.8
26	金	麦入りご飯	牛乳	セルフビビンバ丼 わかめスープ	米，麦，ごま油，砂糖 ごま，でん粉，春雨	牛乳，わかめ，豚肉	にんにく，にんじん，ほうれん草 大豆もやし，もやし，ねぎ	586 22.4	19.3 2.1
★図書コラボせかいのあいさつちゅうごく★ 29	月	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ぽん酢あえ	米，麦，しらたき，砂糖 じゃがいも，サラダ油	牛乳，豚肉，鶏肉，ほたて	しょうが，にんにく，切干大根 にんじん，小松菜，玉ねぎ グリンピース	638 22.2	17.8 2.0
★図書コラボせかいのあいさつインド★ 30	火	ナン	牛乳	大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜（手作りドレッシング） 元気ヨーグルト	ナン，サラダ油	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，もやし アスパラガス	629 27.8	22.1 3.1
							平均値	651 25.4	20.4 2.2

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。

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！





