



6月の給食献立予定表



ひげ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう								エネルギー kcal	
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)			熱や力になる食品 (黄色の分類)			たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 海産)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(豆類)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2 (月)		運動会振替休日									
3 (火)	麦入りごはん 牛乳 春巻 おひたし 生揚げと野菜の煮つけ		牛乳				こめ むぎ			652 kcal	
								サラダ油		23.4 g	
		はるまき								22 g	
		けずり節		ほうれん草	キャベツ	もやし				1.6 g	
		生揚げ ぶた肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	干しいたけ たけのこ しょうが	さとう でん粉	サラダ油			
4 (水)	あまいシュガー揚げパン 牛乳 Caたっぷりブレンオムレツ すっぱいゆで野菜 からいカレースープ 歯と口の健康週間献立 歯と口の健康週間りんごゼリー		牛乳				市小麦180gパン	グラニュー糖	サラダ油	702 kcal	
										24.3 g	
		オムレツ								29.5 g	
				にんじん	ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	コーン	梅ドレッシング		2.3 g	
		とり肉		にんじん	パセリ	たまねぎ	パスタ じゃがいも	サラダ油	カレー粉		
5 (木)	大豆といりご菜飯 牛乳 カマスの三味焼 ごま和え 大根と生揚げの味噌汁	大豆 いりこ	牛乳				こめ むぎ			580 kcal	
										25.1 g	
		カマス				ねぎ	さとう	七味唐辛子		17.1 g	
				ほうれん草	にんじん	キャベツ	もやし	さとう	すりごま	2.2 g	
		とり肉 生揚げ みそ かつお節 わかめ				だいこん	たまねぎ				
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 梅かつお和え 鶏で道産子風汁		牛乳				こめ むぎ			567 kcal	
										25 g	
		イワシの梅じょうゆ煮								13.9 g	
		けずり節		こまつな	キャベツ	もやし ねりうめ				1.8 g	
		とり肉 みそ かつお節 生わかめ		にんじん	にんにく	もやし 粒とうもろこし	ねぎ	じゃがいも	サラダ油 バター		
9 (月)	大豆ミート入り肉みそソース スパゲティー 牛乳 ナムル	とり肉 大豆ミート	みそ	にんじん		たまねぎ 干しいたけ	スパゲティー	ごま油		622 kcal	
						たけのこ	にんにく	でん粉 さとう	サラダ油	28.6 g	
			牛乳							16 g	
				こまつな	にんじん	キャベツ	もやし	ごま油	白ごま	2.5 g	
10 (火)	中華おこわ 牛乳 ぎょうざチゲスープ	油揚げ 大豆 ぶた肉 大豆ミート		にんじん	グリンピース	たけのこ	かんぴょう	ごめ もち米	ごま油	589 kcal	
			牛乳			ごぼう		糸こんにゃく	さとう	21.6 g	
		水餃子 赤みそ		ニラ	にんじん	はくさい	ねぎ	もやし	中華スープ	17.1 g	
									キムチのたれ	2.0 g	
11 (水)	鶏ネギ塩丼 牛乳 豆腐と青菜の汁物 手づくりで不思議なあじさいゼリー	とり肉		にんじん	ニラ	しょうが にんにく	たまねぎ	こめ むぎ	ごま油	579 kcal	
			牛乳			もやし	ねぎ	でん粉		18.5 g	
		豆腐		にんじん	こまつな	たまねぎ		でん粉		14.9 g	
										1.8 g	
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも おひたし 生揚げの辛味炒め		牛乳					こめ むぎ		657 kcal	
										26.4 g	
		シシャモ						小麦粉	サラダ油	24.3 g	
				にんじん		キャベツ	もやし			1.8 g	
		生揚げ ぶた肉		にんじん	ごねぎ	えのき	たまねぎ しょうが	さとう でん粉	豆板醤	サラダ油	ごま油
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼 ゆで野菜 味噌けんちん汁		牛乳					こめ むぎ		602 kcal	
										24.3 g	
		サバ				にんにく		さとう	七味唐辛子	18.7 g	
			わかめ			キャベツ	もやし	コーン	和風ドレッシング	2.0 g	
		とうふ みそ かつお節		にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう	つきこんにゃく	じゃがいも	サラダ油	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。 ※給食回数 20回 (米飯15回 県産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」		「給食食材の放射性物質検査結果」		「中学年一食あたりの学校給食事損取基準」		「今月の平均」	
えいせいに 気をつけよう。		てをあらおう		エネルギー		650kcal	
		※給食食材の放射性物質検査結果※		たんぱく質		21.1g~32.5g	
		葉緑小で5月28日に給食用食材である「宇都宮市産 キャベツ」の放射性物質		脂質		14.4g~21.6g	
		検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。		塩分相当		2.0g	

ひづけ 日付		こんだて 献立		おもなざいりょう										エネルギー kcal			
				血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)				熱や力になる食品 (黄色の分類)				たんぱく質 (g)		脂 質 (g)	
				魚・肉・豆	(牛乳・チーズ・ 海産)	緑黄色野菜		淡色野菜・きのこ・果物		ごはん・パン・めん いも・さとう		油・種実		たんぱく質 (g)		脂 質 (g)	
6月16日から20日は、地産地消週間です！ 宇都宮市産や栃木県産の食材(★) を使用した献立になっています。																	
16 (月)	ピタパン											ピタパン			574	kcal	
	セルフハムチーズサンド	ボークハム	チーズ												26.7	g	
	フレンチサラダ				にんじん★		キャベツ★	きゅうり★			フレンチドレッシング				18.6	g	
	牛乳		牛乳★												2.2	g	
	キャベツのスープ	とり肉★		にんじん★		キャベツ★	たまねぎ★		野菜シエル								
17 (火)	カリカリ君ソーダ											がりがりくん					
	ごはん											こめ★			606	kcal	
	牛乳		牛乳★												20.8	g	
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶた肉★ みそ★		にんじん★	キャベツ★たまねぎ★ もやし★干しいたけ★	さとう	でん粉	回鍋肉の素	サラダ油						18.8	g	
	パンサンスウ			にんじん★	キャベツ★ もやし★	はるさめ	さとう	粉からし	ごま油						1.8	g	
18 (水)	コッペパン											市小麦100%パン★			625	kcal	
	牛乳		牛乳★												24.9	g	
	チキンピーンズ	とり肉★ 大豆★		にんじん★ トマト★	たまねぎ★	アスパラガス★	じゃがいも								16.8	g	
	中華サラダ			にんじん★	キャベツ★ もやし★	きゅうり★						ごま油			2.5	g	
	手づくり宮レモンゼリー				宮レモン★	さとう	グラニュー糖	レモンゼリーの素									
19 (木)	ごはん											こめ★			665	kcal	
	牛乳		牛乳★												23.3	g	
	佐野の黒から揚げ	とり肉★			しょうが	にんにく	でん粉	黒ソース							24	g	
	もやしとニラの和え物			ニラ★ にんじん★	もやし★		さとう								1.7	g	
	かんぴょうとニラの味噌汁	みそ★ かつお節		ニラ★ にんじん★	かんぴょう★	たまねぎ★											
20 (金)	芳賀産メロン				メロン★												
	たご飯	タコ かつお節		えだまめ	しょうが		こめ★								578	kcal	
	牛乳		牛乳★						サラダ油						25.1	g	
	たご焼	たごやき						たご焼きソース							14.6	g	
	おひたし	けずり節		ほうれん草★ にんじん★	もやし★									2.7	g		
23 (月)	かみなり汁	とり肉★とうふ★みそ★	かつお節	にんじん★	たまねぎ★干しいたけ★	ごぼう★		サラダ油									
	麦入りごはん							こめ	むぎ						602	kcal	
	牛乳		牛乳												28.2	g	
	シイラの塩焼	シイラ													16.3	g	
	にんじんしりしり	鶏卵 オリーブツナ		にんじん ニラ	もやし									1.5	g		
24 (火)	クーピーリチー	とり肉 焼くわ	切り昆布	にんじん	切干大根	つきこんにやく	さとう	いりごま	ごま油								
	オレンジ米粉パン							オレンジ米粉パン							635	kcal	
	牛乳		牛乳												34.3	g	
	魚とベーコンのホイル焼	ホキ ベーコン	チーズ		たまねぎ	レモン汁		マーガリン							23.7	g	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ もやし	きゅうり	塩中華ドレッシング							2.1	g		
25 (水)	ミネストローネスープ	ぶた肉 大豆		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	コーン セロリー	じゃがいも	マカロニ									
	チキンカレーライス	とり肉	粉チーズ	にんじん グリンピース	にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	サラダ油						722	kcal	
	牛乳		牛乳				じゃがいも	カレールウ							22.2	g	
	ゆで野菜			ほうれん草 にんじん	キャベツ		はるさめ	玉ねぎドレッシング							20.5	g	
	生乳ヨーグルト	ヨーグルト													2.0	g	
26 (木)	麦入りごはん							こめ	むぎ						645	kcal	
	牛乳		牛乳												21.5	g	
	シューマイ	シューマイ													18.7	g	
	切干大根のナムル			にんじん ごまつな	切干大根	だいこん	ナムルドレッシング							2.0	g		
	夏の肉じゃが	ぶた肉		えだまめ	たまねぎ	にんにく	じゃがいも	しらたき	さとう	サラダ油							
27 (金)	麦入りごはん							こめ	むぎ						636	kcal	
	牛乳		牛乳												30.4	g	
	鶏肉の味噌チーズ焼	とり肉 みそ	粉チーズ	パセリ			マヨドレ								19.1	g	
	塩こんぶ和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ もやし	きゅうり								2.1	g		
	ひじきと大豆の煮物	大豆 さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん			糸こんにやく	ざらめ	サラダ油								
30 (月)	夏越ごはん							こめ	十六穀米						706	kcal	
	茅の輪かき揚げ				野菜かき揚げ				サラダ油						20.3	g	
	大根おろし	かつお節			だいこん	しょうが									28.2	g	
	牛乳		牛乳												1.9	g	
	つみれ汁	とり肉 みそ かつお節		にんじん ごまつな	ごぼう	だいこん	でん粉										
		かんぴょう・ル・サケ・ル・野菜・ル				ねぎ	しょうが										