



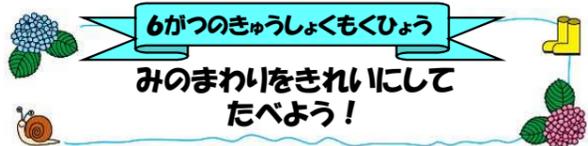
令和3年 6月分 給食献立予定表

宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数22回(米飯 17回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 0回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加味(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる こく類・いも類・さとう・菓子		油類
1 (火)	牛乳	麦入りごはん	ぶた肉のしょうが炒め いなか汁		ぶた肉 かつお節 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こぼろ かんぴょう	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	サラダ油	611 27.6 16.8 1.3
2 (水)	牛乳	パンズパン	ハンバーガーの具 (ハンバーグ・レタス) やさいスープ レモンゼリー		ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ レタス もやし レモン	パン さとう ゼリー	ごま	614 25.4 23.3 2.6
3 (木)	牛乳	麦入りごはん	おやさいろいろ肉だんご はるさめとにらの炒めもの どさんこ汁		たまご みそ ぶた肉 かつお節	牛乳 わかめ	にら にんじん えだまめ	しいたけ しょうが コーン もやし ねぎ れんこん にんにく	こめ はるさめ さとう むぎ じゃがいも	サラダ油 ごま	665 25.6 20.7 1.9
4 (金)	牛乳	麦入りごはん	さわらのなんぶ焼き きりぼし大こんのナムル なつの肉じゃが		ぶた肉 さわら	牛乳	にんじん こまつな えだまめ	だいこん たまねぎ しょうが	こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう	ごま サラダ油	671 27.8 18.7 2.2
7 (月)	牛乳	麦入りごはん	ぶた肉とやさいのみそいため だいずもやしのキムチあえ ひややっこ	歯と口の健康週間献立	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にら にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ 片栗粉 さとう	サラダ油 ごま油	636 30.5 18.5 2.0
8 (火)	牛乳	麦入りごはん	焼き魚(さば) ゆでやさい わふうドレッシング かみかみみそけんちん汁		さば とうふ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	コーン キャベツ だいこん ごぼう	こめ こんにやく むぎ さといも	サラダ油	60.3 25.6 18.3 2.0
9 (水)	牛乳	コッペパン(いちご&マーガリン)	タンダリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ		とり肉 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス トマト	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン いちごジャム	マーガリン サラダ油	597 32.1 22.0 2.2
10 (木)	牛乳	麦入りごはん	焼きにらまんじゅう ごま酢あえ ぶた肉とやさいのうま煮		ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう	こめ 餃子の皮 さとう むぎ じゃがいも しらたき	ごま サラダ油	662 23.9 16.6 2.0
11 (金)	牛乳	麦入りごはん	じゃこカツ やさいの中かあえ とうふとなめこのみそ汁 かみかみ青りんごグミ		アジのすり身 とうふ かつお節 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり なめこ もやし ねぎ たまねぎ	こめ むぎ 青りんごグミ パン粉 さとう	サラダ油 ラー油	649 19.4 17.0 2.1
14 (月)	牛乳	麦入りごはん	ぎょうざ風あんかけ丼 ワンタンスープ		ぶた肉 たまご	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ しょうが えのきだけ もやし にんにく	こめ 片栗粉 ごま ワンタン	ごま油 サラダ油	595 22.4 15.5 2.1
15 (火)	牛乳	麦入りごはん	あゆのかんろ煮 しおこんぶあえ かんぴょうとにらのみそ汁 県民の日ゼリー	栃木県民の日献立	塩こんぶ とうふ みそ あゆの甘露煮 かつお節	牛乳	にら にんじん	きゅうり かんぴょう キャベツ たまねぎ いちご	こめ ゼリー むぎ		548 17.4 12.6 1.2
16 (水)	牛乳	ナン	キーマカレー ゆでやさい ちゅうかごまドレッシング 県産いちごヨーグルト		ぶた肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん しょうが アスパラガス	たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ いちご	ナン バター ごま		612 26.7 22.6 2.2
17 (木)	牛乳	麦入りごはん	とり肉のさんみ焼き ごまあえ あぶらあげと玉ねぎのみそ汁		ぶた肉 あぶらあげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま	639 25.6 22.3 1.8
18 (金)	牛乳	麦入りごはん	やさいかきあげ おろし天つゆ こまつなときゃべつのおひたし じゃがいもと切りこんぶの煮もの		あぶらあげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ むぎ しらたき 野菜かき揚げ じゃがいも さとう	サラダ油 ごま	662 17.1 20.6 1.8
21 (月)	牛乳	お赤飯(ごましお)	とり肉のみそチーズ焼き キャベツともやしのおひたし ひじきとだいずの煮もの チョコクレープ	創立記念日献立	ささげ とり肉 みそ 大豆 かつお節	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな パセリ	もやし キャベツ レモン	もち米 こめ こんにやく ざらめ チョコクレープ	ごま サラダ油	715 31.8 22.4 2.5
22 (火)	牛乳	麦入りごはん	さけの風みつけ チョレキ風サラダ ほうれん草ととうふのみそ汁		さけ あぶらあげ とうふ かつお節 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが ねぎ キャベツ	こめ 片栗粉 むぎ	ごま サラダ油	658 29.5 21.7 2.0
23 (水)	牛乳	フレンチトースト	ミートボールとやさいのカレー煮 ゆでやさい パンパンジードレッシング		たまご ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれん草	たまねぎ キャベツ	食パン パスタ さとう じゃがいも	サラダ油	613 27.9 17.7 2.6
24 (木)	牛乳	麦入りごはん	ピピンパの具(お肉、ほうれん草のナムル) とうふとたまごのちゅうかスープ グレープフルーツ		ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく もやし グレープフルーツ ねぎ	こめ むぎ さとう 片栗粉	ごま油 ごま	639 29.5 19.5 2.2
25 (金)	牛乳	麦入りごはん	イワシのごまみそ煮 いそべあえ こうやとうふごはんの具		ぶた肉 高野豆腐 いわし みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう	サラダ油 ごま	611 25.4 17.5 1.9
28 (月)	牛乳	麦入りごはん	メキシカンライスの具 ゆでやさい ばいせんごまドレッシング チンゲン菜ととうふのスープ		とり肉 いか とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン グリーンピース チンゲン菜 ブロッコリー	たまねぎ パプリカ コーン	こめ じゃがいも むぎ	バター	652 24.1 20.7 2.0
29 (火)	牛乳	麦入りごはん	ちくわの二色あげ しらすいりだいこんおろし なまあげとやさいの煮つけ		ちくわ たまご なまあげ かつお節	牛乳 しらす干し のり	グリーンピース にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ だけのこと しょうが	こめ 小麦粉 さとう むぎ 片栗粉	サラダ油	666 23.7 20.4 2.1
30 (水)	牛乳	コッペパン	とり肉のオニオントマトソースがけ ポテトスープ フローズンヨーグルト		とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	トリアール	611 25.6 24.1 1.9

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ・7日～11日は歯と口の健康週間にちなんだ料理が出ます。
 歯ごたえのある料理は太字で表示してあります。よくかんで食べましょう！
 ・15日は栃木県民の日です。今年は栃木県産の骨まで食べられる鮎が出ます。
 ・21日は横川西小の創立記念日です。今年は120周年のためお赤飯が出ます。お楽しみに！



	1食分(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
国で決めた平均	650	27.6	17～21	2.0未満
横川西小の 今月の平均	633	25.6	19.5	2.0

横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】
よかっぺさんより「にんじん」「じゃがいも」「たまねぎ」が納品される予定です。