



令和6年6月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
3(月)	麦入りごはん					米 麦		865	32.3
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ・小袋ソース		ししゃも			小麦粉 パン粉	油		
	おひたし			にんじん 小松菜	大豆もやし		油		
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん 小ねぎ	えのき しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油		
4(火)	麦入りごはん					米 麦		774	31.3
	牛乳		牛乳						
	ホイコウロウ	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ 椎茸	砂糖 でんぷん	油		
	莖わかめのスープ		莖わかめ	にんじん	もやし キャベツ 筍		ごま油		
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
5(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		776	27.6
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	牛乳		牛乳						
	パンネアラビアータ	ベーコン		トマト	にんにく	パンネ	オリーブオイル		
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ		ドレッシング		
	チキンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも			
6(木)	麦入りごはん					米 麦		847	26.4
	ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン				
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
7(金)	麦入りごはん					米 麦		799	32.8
	牛乳		牛乳						
	いかのから揚げ	いか				小麦粉	油		
	野菜のにんにく醤油和え			にんじん	キャベツ もやし にんにく				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	じゃがいも	油		
10(月)	麦入りごはん					米 麦		829	40.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン		カレウ マネース		
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油		
11(火)	五目ごはん	油揚げ 鶏肉			しめじ かんぴょう ごぼう 筍 枝豆	米 麦 砂糖	油	748	29.6
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				砂糖	油		
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ				
	豆腐入りすまし汁	豆腐		ほうれん草	ねぎ				
12(水)	はちみつトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 蜂蜜	バター	830	32.2
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油		
	海そうサラダ		わかめ 莖わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン				
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
13(木)	麦入りごはん					米 麦		847	33.1
	セルフビビンバ丼	豚肉		ほうれんそう にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま 油		
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華スープ	豆腐 卵	わかめ		ねぎ	でんぷん	油		
	さくらんぼゼリー				さくらんぼ	砂糖 水あめ			
14(金)	麦入りごはん					米 麦		870	33.5
	牛乳		牛乳						
	印のフックトマトソースがけ	モロ		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	でん粉	油 オリーブ		
	もやしとにらのごまあえ			にんじん にら	もやし	砂糖	ごま		
	かんぴょう入りみそ汁	豆腐 みそ		ほうれん草	かんぴょう 玉ねぎ				
	県民の日ゼリー	豆乳			いちご	砂糖 水あめ			

県民の日献立



陽西中学校

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
17(月)	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ豚バラねぎ塩丼	豚肉		にら にんじん	ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 もやし レモン	片栗粉	ごま油	870	31.5
	牛乳		牛乳						
	冷奴 フォー	豆腐						29.9	2.5
18(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					787	32.1
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖 片栗粉			
	からしあえ 道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ		ごま	17.8	2.9
19(水)	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ミルク	油		
	牛乳		牛乳					763	27.1
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ		油		
	ゆで野菜サラダ 野菜スープ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング	31.6	3.4
20(木)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					813	34.7
	豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが		油		
	磯辺あえ じゃが芋と油揚げのみそ汁 冷凍みかん	みそ 油揚げ	わかめ	小松菜	キャベツ		じゃがいも	16.9	2.7
21(金)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					865	35.1
	完熟トマトと夏野菜チキン	鶏肉	こんにゃく	トマト	玉ねぎ スッキーニ しめじ コーン		オリーブオイル		
	かきたま汁 さげぱっぱ はちみつレモンゼリー	豆腐 卵		ほうれん草	ねぎ	でん粉		21.0	2.5
24(月)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					750	22.9
	あじのねぎ塩焼き	あじ			ねぎ		ごま油		
	切干大根と小松菜のぼん酢あえ 肉じゃが			小松菜 にんじん	切干大根		ごま	15.2	2.3
25(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					777	24.9
	春巻き	豚肉			筍 きくらげ 椎茸	小麦粉 でん粉	油		
	大豆もやしのキムチあえ トックスープ			にら	大豆もやし もやし			21.8	3.2
26(水)	ビスキュイパン	卵	牛乳 脱脂粉乳			米粉 いちごジャム 小麦粉 砂糖	バター マガリツ ショートニング	813	33.5
	牛乳		牛乳						
	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油		
	小松菜とベーコンのソテー キャベツのスープ	ハム		小松菜			油	34.4	3.5
27(木)	麦入りごはん					米 麦			
	ポークカレー	豚肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油 ルウ	827	25.1
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング	23.1	3.1

市内小・中学校
共通トマト料理

今月のミネラル平均 カルシウム:411mg 鉄分:3.6mg 塩分:2.7g

基準値	830	26.9~ 41.5
	18.4~ 27.6	2.5