

6月 こんだてよいひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー (たんぱく質・脂質・糖質) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)	お も な ざ い り ょ う			ちょうみりょう
			あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる	きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	
2 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶ ごまドレッシング ひややっこ だししょうゆ みそしる	599 28.1 15.2 2.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごまつな	こめ むぎ じゃがいも	さけ ごまドレッシング こんぶだししょうゆ かつおだし
3 (火)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう チンゲンサイととうふのスープ とうにゅうパンナコッタ	640 25 18 1.5	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい しいたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	さけ しお しょうゆ ちゅうかスープのもと とりガラスープのもと
4 (水)	☆ナン ぎゅうにゅう だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	590 27.8 21.1 2.5	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが しょうが トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ナン マーガリン ごまあぶら	あかワイン ケチャップ カレールウ コーンクリームドレッシング
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	679 26.3 23.1 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ほうれんそう しめじ えのき まいたけ とうもろこし たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう マーガリン でんぶん	ウスターソース ケチャップ あかワイン しお こしょう コンソメ
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カミカミたこメンチ ゆでやさい つみれじる	696 25.1 25.3 1.7	ぎゅうにゅう たこ いわし	ごまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら ごまぎこ	あおじもドレッシング かつおだし しお しょうゆ
9 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたネギおどん フォー カミカミりんごゼリー	681 27.7 21.3 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん しょうが しょうが たまねぎ もやし レモン	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん フォー りんごゼリー	しお さけ こしょう しょうゆ ナンブラー
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき ぼんずあえ ひじきとだいずのもの	661 28.1 22.7 2.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき だいず さつまあげ	もやし ごまつな にんじん	こめ むぎ さとう すりごま こんにゃく サラダあぶら	しょうゆ みりん ぼんず
11 (水)	パンズパン セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ポイルキャベツ ミネストローネ	641 26.1 19.2 2.3	ぎゅうにゅう たら ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	パンズパン じゃがいも マカロニ ごまぎこ	サラダあぶら マカロニ コンソメ しお こしょう
12 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ぎょうざスープ あじかつおふりかけ	670 27 20.1 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく あじかつおふりかけ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ はくさい しょうが たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん こめこ はるさめ	ホイコーローのもと しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープのもと
13 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ ちやしと二のごまあえ みそしる けんみんのひせりー	628 26.1 15.3 2.5	ぎゅうにゅう モロ わかめ みそ	たまねぎ にんじん かんぴょう	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま けんみんのひせりー	しお す しょうゆ しちみつとうがらし かつおだし
16 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろ ぎゅうにゅう きゅうりのキムチあえ なつものとしる	638 29.7 18.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	れんこん しょうが きゅうり もやし にら トマト たまねぎ キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	さけ しょうゆ みりん キムチのもと かつおだし
17 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ れいとうミカン	670 26.8 23 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ みかん からし	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	さけ こしょう しょうゆ コチュジャン す コンソメ
18 (水)	スパゲティー にくみそソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ ブルーベリーマフィン	750 28.1 28.8 2.4	ぎゅうにゅう みそ とりにく バター たまご わかめ とさかのり ふり	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ とうもろこし ブルーベリー	スパゲティー さとう ごまあぶら でんぶん こめぎこ グラニューとう	サラダあぶら ごまあぶら ごまぎこ パンパンジードレッシング
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのきしゅうづけ ごまあえ ごちくきんぴら	633 27.9 17.6 2	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく	しょうが うめ ごまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん れんこん	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら	さけ しょうゆ みりん
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのごうみやき いそべあえ みそしる	629 27.3 20.9 1.7	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	おろしにんにく ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	しょうゆ す みりん しちみつとうがらし かつおだし
23 (月)	☆むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい ベビーチーズ	644 24.7 20.6 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら	しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ イタリアンドレッシング
24 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトとなつやさいチキン ゆでやさい にらたまみそしる	637 29.1 19 1.8	ぎゅうにゅう とりにく きんぴら たまご とうふ みそ	トマト スツキーニ あかピーマン しめじ とうもろこし キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら	かつおだし しおちゅうかドレッシング
25 (水)	☆キャラメルあげパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ カレースープ	603 24.3 25.9 1.9	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう	コッペパン じゃがいも マカロニ	コンソメ カレー カレールウ しお
26 (木)	☆ごくごくごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため さつぱりあえ とうふいりかきたまじる	624 27 19.3 1.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ ごまつな	こめ ごごく でんぶん	しょうゆ みりん ぼんず しお コンソメ しょうゆ
27 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに はるさめサラダ どんこじる	627 24.8 15.9 2.2	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	にんじん キャベツ にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ はるさめ ごま ごま じゃがいも ごまあぶら マーガリン サラダあぶら	しょうゆ す かつおだし
30 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	686 26.6 21.7 2	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく こうやどうふ	だいこん にんじん まいたけ さやいんげん ごぼう	こめ むぎ ごまぎこ こんにゃく さとう	カレー しお しょうゆ さけ

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μmg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
基準値	648	26.8	20.5	351	92	3.3	3.1	261	0.64	0.56	39	1.9	4.2
6月平均値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
キャベツ (愛知県名古屋市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。

6月 きゅうり トマト たまねぎ じゃがいも ブルーベリー

☆地域学校園統一献立 6/4(水) 9(月) 12(木) 13(金) 17(火) 23(月) 25(水) 26(木) 27(金)

