



6月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献	だて 立	めい 名	おもな 主 材 料					小学校
				からだ おもに体をつくる		からだちようし おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく			
2（月）	セルフかきあげどん（ごはん・野菜かきあげ・天丼のタレ） 牛乳 おひたし 根菜と鶏だんごのみそ汁	まぐろけすりぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	651 18.4 20.8 2.5	
3（火）	ごはん ふりかけ 牛乳 いわしのしょうがに 小松菜と切干大根のサラダ 豚汁	いわし ぶたにく みそ	のり ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ きりぼしだいこん きくらげ ごぼう こんにゃく だいこん	ごはん さといも	あぶら わふうドレッシング	605 24.6 16.1 2.4	
4（水）	こめこ 米粉パン 牛乳 焼きそば おひたし（じゃこ入り） ぶどうゼリー	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	こめこパン やしきそばめん ぶどうゼリー	あぶら ごま	596 26.2 17.9 2.6	
5（木）	セルフ二色丼（ごはん・鶏そぼろ・卵そぼろ） 牛乳 けんちん汁	とりにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	639 28.5 20.9 2.4	
6（金）	しょくパン メーブルゼリー 牛乳 みどりのサラダ ハンバーグトマトソース クラムチャウダー	ぶたにく とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	あかピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ ズッキーニ きピーマン キャベツ きゅうり えだまめ	しょくパン メーブルゼリー じゃがいも	あぶら イタリアンドレッシング	631 24.0 22.9 2.3	
9（月）	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め 梅かつお和え なすの味噌汁	ぶたにく はなかつお とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり なす	ごはん さとう	あぶら	590 24.7 18.6 2.1	
10（火）	ごはん 牛乳 にらまんじゅう①② わかめともやしのナムル マーボー豆腐	ぶたにく わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ ししいたけ	ごはん にらまんじゅうのかわ でんぶん	ごまあぶら ナムルドレッシング あぶら	596 23.4 18.1 2.1	
11（水）	セルフカツサンド（丸パン・タレカツ・ポイルキャベツ） 牛乳 マカロニクリーム煮 県民の日ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	まるパン パンこ さとう マカロニ けんみんのひゼリー	あぶら	644 25.1 24.7 2.5	
12（木）	ごはん 牛乳 さば韓国 風味焼き チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ にんにく もやし ねぎ	ごはん さとう ごま	ごまあぶら ナムルドレッシング	608 23.1 22.8 2.3	
13（金）	セルフメキシカンライス（ごはん・メキシカンライスの具） 牛乳 キャベツサラダ 卵スープ	とりにく いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース セロリ	ごはん でんぶん	バター わふうドレッシング あぶら	591 25.8 17.8 2.3	
16（月）	ごはん ポークハヤシ 牛乳 小松菜サラダ 栃木県産ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん	あぶら わふうドレッシング	678 21.3 21.6 2.2	
17（火）	セルフまいたけごはん（ごはん・まいたけごはんの具） 牛乳 厚焼卵 ゆばとわかめのみそ汁	あぶらあげ たまご ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	まいたけ ごぼう こんにゃく えだまめ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	620 24.4 18.1 2.6	
18（水）	けんさんこむぎしょく 県産小麦食パン とちあいかジャム 牛乳 鶏肉のハーフ焼き かんぴょうサラダ 白いんげんのポターージュ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ かんぴょう えだまめ とうもろこし たまねぎ	けんさんこむぎしょくパン とちあいかジャム じゃがいも	オリーブオイル ごまドレッシング あぶら ごま	664 28.4 24.6 2.3	
19（木）	ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 のりあえ かんぴょう入りニラ玉汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな ほうれんそう ピーマン	にんにく たまねぎ もやし かんぴょう	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	605 26.6 19.9 1.9	
20（金）	けんさんこむぎこくとう 県産小麦黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン アスバラサラダ 野菜のチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスバラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	けんさんこむぎこくとうパン じゃがいも	あぶら イタリアンドレッシング	603 27.8 23.3 2.1	
23（月）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ くらげサラダ チャーシャン豆腐	くらげ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん しょうが キャベツ たけのこ ねぎ にんにく きくらげ	ごはん しゅうまいのかわ さとう	ちゅうかドレッシング あぶら	609 24.7 21.2 1.9	
24（火）	キンパ風手巻きごはん（ごはん・のり・焼肉・ナムル） 牛乳 ピリ辛味噌汁	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし たくあん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ にんにく	ごはん さといも	あぶら ナムルドレッシング	596 24.7 18.9 2.2	
25（水）	スパゲッティミートソース（スパゲッティ・ミートソース） 牛乳 ごぼうサラダ 豆乳パンナコッタ（はちみつレモンソース）	ぶたにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	ゆでスパゲティ とうにゅうパンナコッタ こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	634 24.6 21.8 2.3	
26（木）	ごはん 牛乳 チンジャオロースー パンサンスー トックスープ	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく もやし たけのこ ねぎ きゅうり はくさい きくらげ	ごはん でんぶん はるさめ トック	あぶら ちゅうかごまドレッシング ごまあぶら	630 24.4 18.1 2.0	
27（金）	セルフフィッシュサンド（丸パン・白身魚フライ・小袋ソース・ コールスローサラダ） 牛乳 ポークビーンズ	たら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし たまねぎ	まるパン パンこ じゃがいも	あぶら コールスロドレッシング	639 27.4 23.1 2.6	
30（月）	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー かむかむ海藻サラダ プリン	ぶたにく ぎゅうにく だいずミート レンズまめ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん プリン	あぶら わふうドレッシング	659 22.6 19.8 1.8	

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準 ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

6月の平均栄養量

エネルギー：623kcal たんぱく質：24.8g 脂質：20.5g 塩分：2.3g

