



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	おもな材料			小学校
		おもに体をつくる 魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう	おもに体の調子を整える 野菜、くだもの、きのこ、こんにやく	おもにエネルギーになる 米、パン、めん、いも、さとう、 油、ごま、ナッツ	
1 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー キャベツとツナの醤油和え かんぴょうの中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ほたてふうかまぼこ とうふ	ピーマン にんにく しょうが にんじん だけのこ キャベツ にら かんぴょう ねぎ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら	608 26.3 19.2 2.1
2 (火)	セルフキムたくごはん (ごはん・キムたくごはんの具) 牛乳 厚焼きたまご トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	にんじん こまつな だいこんつぼつけ はくさいキムチ もやし ねぎ きくらげ	ごはん ごまあぶら トック ごま	635 26.2 18.2 2.6
3 (水)	こめこ 米粉パン 牛乳 野菜肉団子①② ほうれん草のツナ和え 焼きそば	とりにく だいず ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく なると	にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ くわい ねぎ キャベツ もやし	こめこパン あぶら やきそばめん たまごしょうまヨネーズ	685 30.3 24.5 3.0
4 (木)	☆かみかみ献立☆ ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き れんこんとひじきのサラダ かみなり汁	とりにく ぎゅうにゅう みそ ひじき とうふ	にんじん れんこん もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう こんにやく	ごはん ごま さとう あぶら さといも	605 26.9 18.2 1.9
5 (金)	キャラメルパン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ みどりのサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム あさり ベーコン	にんじん あかピーマン トマト ブロッコリー たまねぎ スッキーニ きいろピーマン キャベツ きゅうり えだまめ	キャラメルパン あぶら さとう レモンドレッシング じゃがいも ルー	694 26.7 25.7 2.8
8 (月)	ポークハヤシライス (ごはん・ハヤシソース) 牛乳 花野菜サラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし ぶなしめじ	ごはん あぶら ハヤシルー コーンクリームードレッシング さくらんぼゼリー	621 17.8 17.9 2.4
9 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ゆで野菜のにんにく醤油和え 根菜のごま汁	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん うめぼし キャベツ にんにく だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	622 24.0 21.2 2.1
10 (水)	セルフメンチカツサンド (スライス丸パン・メンチカツ・小袋 ソース) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	まるパン あぶら パンこ たまごしょうまヨネーズ ルー	659 24.5 27.3 2.6
11 (木)	ごはん 牛乳 ポークしょうまい②③ 海藻サラダ チャーシャン豆腐	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ こんぶ とさかのり	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく だけのこ ねぎ	ごはん ちゅうかドレッシング パンこ あぶら しょうまいのかわ さとう	632 27.7 20.1 2.5
12 (金)	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー ツナとひじきのサラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ひじき ツナ ヨーグルト	にんじん トマトソース たまねぎ もやし きゅうり	ごはん あぶら カレールー ナムルドレッシング	669 24.2 21.8 1.8
15 (月)	☆栃木県民の日献立☆ ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま和え なめこ汁 栃木県民の日ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが もやし ねぎ なめこ	ごはん あぶら さとう ごま いちごゼリー	631 25.7 20.4 2.1
16 (火)	セルフビビンバ (ごはん・焼肉・ナムル) 牛乳 サムゲタン風スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう にんじん にんにく もやし だいこん ねぎ しょうが しいたけ しらたき	ごはん ごまあぶら さとう ごま げんまい	622 27.9 21.8 1.9
17 (水)	県産小麦食パン とちあいかジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き かんぴょうサラダ 白いんげんのポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう ハム	ブロッコリー にんじん パセリ かんぴょう とうもろこし たまねぎ	県産小麦しよくパン オリーブゆ ジャム たまごしょうまヨネーズ じゃがいも バター ルー	707 33.3 26.4 2.5
18 (木)	セルフ豚丼 (ごはん・豚丼の具) 牛乳 のりごま和え ゆばとわかめの味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ゆば のり みそ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう もやし きゅうり しらたき しいたけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	622 25.9 18.6 2.5
19 (金)	県産小麦バターパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ 大豆のサラダ ほうれん草クリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム だいず ベーコン	にんじん ほうれんそう レモンかじゅう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく マッシュルーム	県産小麦バターパン あぶら さとう たまごしょうまヨネーズ でんぶん ごま ごまあぶら ルー オリーブゆ	750 31.2 34.7 2.9
22 (月)	セルフおさかな丼 (ごはん・おさかな丼の具) 牛乳 塩昆布和え ピリ辛味噌汁 アセロラゼリー	さば ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ みそ	にんじん えだまめ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく ごぼう こんにやく しらたき しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも アセロラゼリー	611 22.0 28.4 2.2
23 (火)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざのねぎソースがけ②③ 春雨サラダ トマトと卵の中華スープ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にら にんじん トマト チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし	ごはん あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう はるさめ ちゅうかドレッシング でんぶん	626 22.0 20.3 1.7
24 (水)	セルフツナサンド (スライスコッペパン・ツナサラダ) 牛乳 ハムチーズピカタ ミネストローネ	たまご ハム ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン だいず	にんじん トマト パセリ きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ だいこん セロリ	コッペパン たまごしょうまヨネーズ じゃがいも あぶら マカロニ	628 26.1 26.9 2.6
25 (木)	セルフ二色丼 (ごはん・鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 味噌けんちん汁	とりにく ぎゅうにゅう だいず とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが もやし ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	ごはん あぶら さといも さとう	600 30.0 16.7 2.1
26 (金)	ミルクパン 牛乳 焼きチキンカツ スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ピーマン にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	ミルクパン あぶら パンこ イタリアンドレッシング スパゲッティ さとう	674 28.9 25.7 2.9
29 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ねぎとしょうがのスープ フルーツ杏仁和え	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ とりにく とうふ	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ みかん パインアップル もも	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら あんにととうふ	627 24.7 18.5 1.2
30 (火)	ごはん 牛乳 さば韓国風味焼き チョレギ風サラダ 韓国風味味噌汁	さば ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ のり みそ 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 ナムルドレッシング ごまあぶら ごま	612 23.2 22.8 2.2

1食分の学校給食摂取基準 (小学校3・4年生)
 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: 642kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 22.5g 塩分: 2.3g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

