



6 月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量						
			(あかのなかま) ち ぎんく ぼね 血・筋肉・骨になる 食品		(みどりのなかま) からだ 体のちようしをととのえる 食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる 食品		I類* (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	火	ごはん 牛乳 クロムツのみそやき ひじきのにももの さわにわん バナナ	クロムツ みそ とうふ さつまあげ ふたにく	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ねぎ たけのこ バナナ だいこん しいたけ	こめ さとう				607	28.9	14.7	2.5	
2	水	セルフてりやきチキンバーガー 牛乳 スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン スパゲティ	ドレッシング あぶら				635	27.3	22.4	3.8
3	木	むぎごはん 牛乳 あげじゃがいものそぼろに ごまじゃこサラダ こおりとうふのみそしる	ふたにく かたくちいわし ハム みそ こおりとうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ えだまめ キャベツ はくさい	むぎ こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま ドレッシング				659	23.0	21.5	2.5
4	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス やさいサラダ カムカムゼリー	ふたにく ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング				689	20.3	19.2	2.7
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯を作るためには、よく「噛んで食べる」ことが大切です。それにちなんで、「カムカムゼリー」が出ます。															
7	月	ごはん 牛乳 とりとたまごのおやこに からしあえ じゃがいものみそしる	とりにく なると たまご みそ ハム とうふ	牛乳	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし かんぴょう ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら				600	25.1	16.7	2.7
8	火	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに オレンジ わふうマカロニサラダ とりちゃんこじる	いわし みそ まぐろフレーク あぶらあげ ふたにく とりにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ だいこん きゅうり はくさい しょうが しめじ ねぎ オレンジ	こめ マカロニ	ごま ドレッシング				651	26.5	20.1	1.7
9	水	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 スコッチエッグ コールスローサラダ ポトフ	とりにく たまご ハム ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし かぶ だいこん	パン ジャム じゃがいも	ドレッシング				612	25.7	24.6	2.7
10	木	むぎごはん 牛乳 えびしゅうまい ふたにくとなまあげのみそいため わかめスープ	えび とりにく なまあげ ふたにく みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ たけのこ にんにく えのきたけ	こめ むぎ しゅうまいのかわ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま				623	23.8	20.1	2.3
11	金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースがけ ツナとほうれんそうのあえもの けんちんじる	とりにく ふたにく まぐろフレーク とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ りんご ごぼう にんにく はくさい とうもろこし ねぎ	こめ でんぷん さといも	マヨネーズ				664	25.6	23.4	2.2
14	月	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ もやしとだいずのナムル マーボーどうふ	ふたにく とうふ だいず	牛乳	にら にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ もやし たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング				685	27.6	22.8	1.6
15	火	ごはん 牛乳 おおたわらポークのやきにく アスパラのサラダ かんぴょういりにたまじる よいちくんいちごゼリー	ふたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きゅうり アスパラ かんぴょう	ごはん でんぷん ゼリー	あぶら ドレッシング				698	26.8	23.7	2.2
今日は「与一君ランチ」です。この1週間は、栃木の農産物をいつもより多く使用していますが、特に今日は大田原市の農産物を使用している献立です。															
16	水	けんさんこむぎまるパン 牛乳 けんさんふたにくコロッケ グリーンサラダ けんさんだいずいりトマトスープ	ふたにく ハム とりにく だいず	牛乳	ブロッコリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	パン じゃがいも パンコ	あぶら ドレッシング				621	24.3	24.9	3.0
17	木	セルフにしよくだん(とりそぼろ・いりたまご) 牛乳 ごまあえ いものこじる	とりにく たまご とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん なめこ ねぎ	むぎ こめ さとう さといも	あぶら ごま				688	29.3	24.6	2.5
18	金	ごはん 牛乳 さばのみそに そくせきづけ ゆばとかんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト	さば みそ ゆば みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん キャベツ かんぴょう ねぎ	こめ じゃがいも					680	25.0	24.5	2.2
21	月	セルフいかてんどん 牛乳 ごぼうサラダ とんじる	いか みそ とりにく ふたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ キャベツ はくさい きゅうり ねぎ だいこん	こめ ごむぎこ じゃがいも	ドレッシング あぶら				690	24.5	25.2	2.6
22	火	セルフビビンバ(にくいため・ナムル) 牛乳 ちゅうかごもくスープ	ふたにく なると なまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ねぎ たけのこ きくらげ	こめ はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング ごま				606	29.7	18.4	1.5
23	水	ちいさいはちみつパン 牛乳 みそラーメン ツナとだいずのサラダ パインアップル	ふたにく なると だいず みそ まぐろフレーク	牛乳	にんじん	パインアップル ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	はちみつパン めん	ごまあぶら マヨネーズ				580	24.9	19.3	3.6
24	木	むぎごはん 牛乳 やさいいりにくだんご うめかつおあえ とりしおにくじゃが	とりにく かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ うめ えだまめ しょうが たまねぎ	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら				650	24.9	17.7	1.8
25	金	ごはん 牛乳 しろみざかなホイル焼き にんじんしりしり あおさのみそしる	シロイトタラ まぐろフレーク とうふ みそ	牛乳 チーズ あおさ	パセリ にんじん にら	たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ はるさめ	あぶら				574	28.0	15.0	2.5
にんじんしりしりは、沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」のことです。給食では、千切りにしたにんじんを、ツナや春雨、にらと炒めました。															
28	月	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにやくサラダ チーズ	ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング				650	22.4	19.9	2.9
29	火	ごはん 牛乳 モロのねぎソースがけ ごもくきんぴら まろやかとうにゅうみそしる	モロ とうにゅう さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん れんこん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま				650	26.9	20.2	2.6
30	水	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ はなやさいサラダ ナポリタン	ウインナー まぐろフレーク たまご	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリ にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし にんにく カリフラワー	パン ジャム スパゲティ	あぶら ドレッシング				646	23.4	25.4	2.9
計(22回)							えいようりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	643	25.6	21.1	2.5		
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。										650	26.8	18.1	2未満		