



6月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(ぎいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		(kcal)	(g)	(g)	(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん 牛乳 やさいかきあげ たれ ひじきのいために すいとん汁	とり肉 さつまいも みそ なた	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ だいこん えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう さといも ごむぎこ	油	678	23.6	17.1	2.6
3火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ほうれん草のあえもの のっぺい汁	さば まくろ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ だいこん なめこ	ごはん でんぷん さといも	油	656	25.2	26.3	1.8
4水	くろパン 牛乳 ごまマヨサラダ とり肉のカレーしょうゆやき マロニースープ	とり肉 いんげんまめ まくろ なた	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし だけのこ ねぎ	パン マロニー くろさとう	ノンエッグマヨ ネース ごま	687	32.2	28.0	2.3
5木	ごはん 牛乳 ギョーザ(2・3) はるさめサラダ マーボーどうふ	ふた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だけのこ もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごむぎこ でんぷん はるさめ	ごま 油 ごま油	698	26.3	22.8	2.2
6金	パン 牛乳 ウィンナー ケチャップ いらずサラダ ミネストローネ	ふた肉 ハム ウィンナー いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	680	27.6	27.3	2.7
9月	ごはん 牛乳 いわしのうめ ごもくきんぴら こんさいのごま汁	いわし ふた肉 みそ さつまいも 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ れんこん ごぼう だいこん うめ	ごはん さとう さといも	油 ごま	643	26.0	19.4	2.6
10火	ごはん 牛乳 のりふりかけ ちゃんこ汁 とり肉のごまみそやき こんぶあえ	みそ 油あげ とり肉	牛乳 のり こんぶ	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん キャベツ ねぎ えのきだけ もやし	ごはん	ごま油 ごま	617	30.3	18.6	2.9
11水	アップルパン 牛乳 コーンサラダ ポークシチュー 県民の日ゼリー	ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ セロリ えだまめ りんご いちご	パン ゼリー じゃがいも	油 ドレッシング	693	24.1	26.1	2.6
12木	ごはん 牛乳 ふたキムチいため ナムル くきわかめのスープ	とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん ごまつな にら	キャベツ もやし たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり はくさい	ごはん さとう	油 ドレッシング ごま油	635	25.7	23.4	2.3
13金	ミルクパン 牛乳 とうふナゲット(2) ケチャップ だいこんサラダ スコッチブロス	とうふ とり肉 まくろ ウィンナー	牛乳 だっしん にゅう	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	パン もちむぎ ごむぎこ	油 ドレッシング	663	26.2	28.1	2.4
16月	ごはん 牛乳 とちまるくんあつやきたまご うらがみそぼろ ゆばのみそ汁	たまご ゆば ふた肉 みそ さつまいも さつまいも とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ ごぼう もやし	ごはん さとう	油	630	27.0	19.8	2.5
17火	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうがやき もやしとだいすのサラダ にらと卵のスープ	ふた肉 だいす たまご とり肉	牛乳	にんじん にら	かんぴょう もやし きゅうり しめじ たまねぎ	ごはん でんぷん	油 ドレッシング	651	31.0	22.0	1.9
18水	パン 牛乳 ハンバーグケチャップソースがけ アスパラとブロッコリーのサラダ しめじのミルクスープ	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 ブロッコリー アスパラガス	キャベツ しめじ たまねぎ	パン さとう	油 ドレッシング	648	29.4	24.6	2.6
19木	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんの具 きゅうりのすのもの ごまつなのみそ汁	ふた肉 みそ 油あげ だいす とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり ごぼう もやし ほししいたけ	ごはん さとう さといも	油	703	27.6	21.7	2.6
20金	パン 牛乳 とちあいかジャム かんぴょうのサラダ とり肉のレモンやき ポトフふうスープ	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ キャベツ かんぴょう たまねぎ きゅうり レモン	パン ジャム さといも	ドレッシング	650	28.7	19.7	2.3
23月	ごはん 牛乳 ひややっこ しょうゆ チンジャオロース ワンタンスープ	ふた肉 とり肉 とうふ なた	牛乳	にんじん ピーマン	干しいたけ だけのこ ねぎ もやし	ごはん ワンタン	油	604	25.7	18.8	2.3
24火	ごはん 牛乳 あじのピリからやき きりぼしだいこんのいために とん汁	あじ ふた肉 さつまいも みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	632	31.4	17.6	2.9
25水	パン 牛乳 しろみさかなフライ ソース こんにゃくサラダ ABCスープ	すけそうだら ウィンナー ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	パン マカロニ パンこ じゃがいも	ドレッシング 油	636	25.9	23.7	2.5
26木	ごはん 牛乳 キーマカレー 花やさいサラダ ヨーグルト	とり肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ カリフラワー たまねぎ とうもろこし グリーンピース	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	734	25.2	22.0	2.5
27金	バターパン プレーンオムレツ 牛乳 わふうスパゲティ やさいスープ	たまご ベーコン とり肉 ふた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ もやし たまねぎ	パン スパゲティ	油	608	24.3	26.3	2.6
30月	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに ごまあえ わかめのみそ汁	とり肉 みそ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	もやし キャベツ えだまめ ねぎ だいこん	ごはん さといも さとう でんぷん	油 ごま	625	25.4	19.4	2.7

地産地消週間

★都合により献立を変更する場合があります。
★0157対策のため生野菜は出していないです。

16日～20日は栃木県や那須塩原市の食材をたくさん使っています。

栄養量

小学生 (中学年)	月平均	653	27.1	22.7	2.4
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	841	34.0	27.2	3.0
	基準量	830	33.2	27.7	2.5