

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1献立 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			畜・筋肉・骨になる食品	野菜・果物・きのこになる食品	肉・魚・卵・大豆・豆腐・海藻・こんにゃく	きのこ・海藻・こんにゃく・大豆・豆腐・海藻	穀類・豆・芋・いも・とうもろこし	油				
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
2	月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク キャベツのマリネ マスカットゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	708	21.1	22.4	2.7
3	火	フィッシュバーガー (まるパン 白身魚フライ ソース) 牛乳 マカロニサラダ ようふうたまごスープ	たら ハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ えだまめ しめじ	パン パンこ マカロニ じゃがいも でんぶん	油 カレックス マヨネーズ	662	28.2	26.7	2.8
4	水	ごはん 牛乳 かみかみハンバーグ えだまめこんにゃくサラダ こんさいのごま汁 チーズ <b>かみかみ献立</b>	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし キャベツ だいこん	ごはん さとう ごま	ドレッシング ごま	651	26.7	20.9	2.9
5	木	ミルクパン 牛乳 肉だんご(小2・中3) ツナサラダ カレーふうポトフ	とり肉 まぐろツナ ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ セロリ	パン じゃがいも	ドレッシング ごま油	640	26.7	24.8	2.6
6	金	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに おひたし ごまとうにゅうスープ	とり肉 あつあげ ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	えだまめ もやし ほししいたけ ねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	670	29.6	23.8	2.8
9	月	ごはん 牛乳 やき肉 ハンサンスー キムチスープ	ぶた肉 ハム とり肉 あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり もやし だいこん えのきだけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	651	27.9	21.9	2.7
10	火	バターパン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダアーモンドカル	ぶた肉 ハム	牛乳 加糖粉乳	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	油 ドレッシング マヨネーズ	644	26.4	24.1	2.6
11	水	ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのいためもの とん汁	さば みそ ぶた肉 さつまあげ 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	709	27.8	25.4	2.9
12	木	コロッケバーガー (まるパン コロッケ ソース) 牛乳 ごまマヨサラダ コンソメスープ	牛肉 いんげん豆 まぐろツナ かり	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ	パン じゃがいも パンこ	油 カレックス ごま	715	24.4	29.5	2.9
13	金	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ 県民の日ゼリー <b>県民の日献立</b>	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ いちご	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	668	19.8	18.0	3.0

16日～20日は地産地消週間です。この1週間は、那須塩原市産や栃木県産の食べものをたくさん使っています。

16	月	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんのぐ もやしとだいずのあえもの かんぴょういりかきたま汁	ぶた肉 たまご だいずミート 油あげ だいず とり肉 なた	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	ごぼう もやし ほししいたけ きゅうり しめじ かんぴょう ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ドレッシング ごま	632	29.2	20.9	2.1
17	火	コッペパン 牛乳 とり肉のガーリックソテー グリーンサラダ やさいスープ とちあいがいちごジャム	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー アスパラガス こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング	627	28.2	24.3	2.2
18	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき キャベツのおひたし なめこのみそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし キャベツ なめこ ねぎ	ごはん さとう さとう	油 ドレッシング	638	26.9	20.0	2.5
19	木	ドッグパン (コッペパン ウィンナー ケチャップ) 牛乳 フレンチサラダ ポトふうスープ	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング	608	25.7	25.4	2.5
20	金	ごはん 牛乳 とちまる君あつやきたまご ごもくきんぴら けんちん汁	たまご ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	油	657	25.7	21.9	2.4
23	月	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(小2・中3) チンジャオロースー くきわかめのスープ	たら とり肉 ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし だけのこ もやし ほししいたけ ねぎ えのきだけ	ごはん こむぎこ さとう	油 ごま油	626	25.8	21.3	2.7
24	火	くろパン 牛乳 チキンナゲット(小2・中3) フルーツゼリーあえ トマトスープ	とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ パインアップル もも みかん	パン くるざとう こむぎこ ゼリー じゃがいも	油	633	23.3	17.6	2.8
25	水	ごはん 牛乳 ひややっこ しょうゆ ゆかりあえ とりしお肉じゃが	とうふ かまぼこ とり肉 ちくわ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう しそ さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	645	25.7	15.0	2.2
26	木	ミニはちみつパン(中のみ) 牛乳 しょうゆラーメン (バックめん) 肉やさいまんじゅう(小1・中2) ナムル	ぶた肉 とり肉 だいず なた	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	④パン ④はちみつ こむぎこ ラーメン	ドレッシング ごま油	633	23.6	13.5	2.8
27	金	ごはん 牛乳 カツオカツ ソース からしあえ たぬき汁	かつお かまぼこ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん パンこ でんぶん	油	611	19.9	19.3	2.7
30	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか きりほしだいこんのベーコンに さとうのみそ汁	いわし あつあげ かつおぶし ベーコン さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん えだまめ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう	油	648	25.7	21.0	2.8

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

6月の第3週は地産地消週間です。

17日、19日のパンは、市内産小麦粉を使ったコッペパンです。



えいりょうりょう  
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	651	25.6	21.8	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	830	31.8	26.1	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5