



6月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう							
		(あかのなから)		(みどりのなから)		(きいろのなから)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
		血・筋肉・骨になる食品	体のおよしきをとる食品	エネルギーのちよくなる食品	1群	2群	3群					4群	5群	6群	
1月	ごはん 牛乳 やさいかきあげ(たれ) ひじきのいために こうやどうふのみそ汁	とり肉 みそ さつまあげ こうやどうふ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	油	671	22.5	23.1	2.5				
2火	ごはん 牛乳 マセドアンサラダ ハッシュドビーフ オレンジ	ぎゅう肉 ハム	牛乳	にんじん	だいこん とうもろこし たまねぎ えだまめ グリンピース オレンジ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	684	24.9	18.7	2.3				
3水	くろパン 牛乳 ごまマヨサラダ まくろカツ マロニースープ	まくろ いんげんまめ とり肉 なるこ	牛乳	にんじん フロccoli	キャベツ もやし だけのこ ねぎ	パン パンこ マロニースープ くらざとう	ノンエッグマヨネーズ ごま油	628	24.9	25.6	2.4				
4木	ごはん 牛乳 ギョーザ(2・3) はるさめサラダ マーボーどろふ	とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ だけのこ きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ てんぷん はるさめ	ごま油 ごま油	698	25.8	21.0	2.1				
5金	パン 牛乳 ウィンナー ケチャップ いろどりサラダ 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 フロccoli	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	27.2	26.1	2.6				
8月	ごはん 牛乳 ふたキムチいたて 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 こまつな いら	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり しめじ ねぎ 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				
9火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ こんぶあえ ちゃんこ汁	さば 油あげ とり肉	牛乳 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 てんぷん	ごま油 ごま油	675	27.8	29.1	2.2				
10水	はちみつバターパン 牛乳 肉うどん シュウマイ(2・3) ハムマリネサラダ	ふた肉 なるこ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ねぎ	パン はちみつ うどん こむぎこ	油 ドレッシング	604	30.2	17.9	2.8				
11木	ごはん 牛乳 とり肉のてりやき こもくきんぴら こんさいのごま汁	とり肉 ふた肉 みそ さつまあげ 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	ごはん さとう さといも	油 ごま	653	29.3	21.6	2.3				
12金	スラッピーショー(パン・く) 牛乳 だいこんサラダ スコッチブロス	ふた肉 だいす まくろ ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり グリンピース とうもろこし	パン もちむぎ さとう	油 ドレッシング	647	30.7	25.4	2.7				
15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 なめこ汁 県民の日ゼリー	たまご とうふ ふた肉 みそ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう もやし なめこ だいこん	ごはん さとう	油	684	26.0	21.5	2.8				
16火	ごはん 牛乳 やき肉 きゅうりのあえもの いらと卵のスープ	ふた肉 たまご とり肉	牛乳	にんじん いら	かんぴょう もやし きゅうり しめじ たまねぎ	ごはん てんぷん さとう	油 ドレッシング	618	28.6	20.7	2.0				
17水	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 ミルクスープ	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ 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	油 ドレッシング	697	30.4	30.2	2.7				
18木	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんの具 もやしとだいすのサラダ ゆばのみそ汁	ふた肉 みそ だいす とうふ ゆば	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり ごぼう もやし ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう	油 ドレッシング	643	31.6	20.0	2.2				
19金	パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース アスパラとフロccoliのサラダ ポトフふうスープ	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト フロccoli アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし だいこん	パン さとう	油 ドレッシング	635	28.7	22.7	2.6				
22月	ごはん 牛乳 ひやっこ 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 なるこ	牛乳	にんじん ビーマン	干しいたけ だけのこ ねぎ キャベツ	ごはん ワンタン	油	609	25.5	18.8	2.3				
23火	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう(2・3) キャベツのみそいため すまし汁	あつあげ みそ ふた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ	油 ごま油	635	30.6	18.2	2.6				
24水	パン 牛乳 しろみさかなフライ ソース こんにやくサラダ 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 たまねぎ きゅうり	パン マカロニ パンこ じゃがいも	油 ドレッシング	636	25.9	23.7	2.5				
25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 フロccoli	キャベツ カリフラワー たまねぎ とうもろこし グリンピース	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	734	25.2	22.0	2.5				
26金	バターパン かぼちゃグラタン 牛乳 わふうスパゲティ やさいスープ	ベーコン とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ しめじ もやし たまねぎ	パン スパゲティ こめこ	油	658	23.2	28.0	2.4				
29月	ごはん 牛乳 ショウロンボウ(2・3) はるさめのちゅうかいため あつあげ入りちゅうかスープ	とり肉 ふた肉 あつあげ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ だけのこ ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう はるさめ こむぎこ	油 ごま油	678	23.8	23.9	2.7				
30火	ごはん 牛乳 のりふりかけ ごまあえ ほっけのびりからやき とん汁	ほっけ ふた肉 みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし キャベツ ほししいたけ ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	651	30.0	19.9	2.4				
★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。							栄養量		小学生(中学年)		月平均	654	27.2	22.8	2.4
									中学生		月平均	844	34.2	27.8	3.0
									基準量	650	26.0	21.7	2.0		
									基準量	830	33.2	27.7	2.5		

15日～19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。