



# 6月学校給食献立予定表



日曜	献立名	おもなざいりよう						えいようりよう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・えだまめ とうもろこし アセロラ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	683	25.8	24.4	2.9
1月	ミルクパン・牛乳 ポークブラウンシチュー チキンサラダ・アセロラゼリー							835	31.3	28.6	3.6
2火	ごはん・牛乳 とり肉のしおからあげ 野菜のしおこんぶあえ・かきたま汁	とり肉 とうふ なると たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ・きゅうり もやし・しいたけ ねぎ	米 でんぷん	油 ごま油	635	24.3	24.6	2.1
3水	ごはん・牛乳 やき肉・もやしのごますあえ 春雨スープ	ふた肉 ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	にら にんじん ちんげんさい	たまねぎ・もやし きゅうり・たけのこ	米 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	652	28.2	22.9	2.4
4木	キャラメルパン・牛乳 チキンのチーズやき・コールスローサラダ コンソメスープ	とり肉 ハム ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ・レモン とうもろこし たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	油	627	26.9	23.2	2.9
5金	ごはん・牛乳 いか天ぷら・天どんのたれ わかめのサラダ・根菜のみそ汁	いか とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう ねぎ	米 こむぎこ さとう	油 ドレッシング ごま	631	19.9	20.5	2.9
8月	こめこパン・牛乳 肉しゅうまい(2・3) ツナとキャベツのあえもの・キムチうどん	ふた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ・キャベツ もやし・ねぎ はくさい・えのきたけ	こめこパン こむぎこ さとう うどん	油 ドレッシング ごま油 油	652	30.6	24.6	3.0
9火	ごはん・牛乳 とんかつ・ソース 春雨サラダ・とりごぼう汁	ふた肉 ハム とり肉	牛乳	にんじん	もやし・きゅうり ごぼう・だいこん しいたけ・ねぎ	米 パンこ はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	646	21.9	23.9	2.3
10水	ごはん・牛乳 さばの文化ぼし・ひじきの五目豆 じゃがいものみそ汁	さば・ふた肉 大豆・ちくわ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ・ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	634	28.3	20.2	2.8
11木	はちみつバターパン・牛乳 肉だんご(2・2)・ワンタンスープ りんごゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだまめ くわい・もやし しいたけ・ねぎ りんご・みかん もも・パイナップル	パン はちみつ ワンタン さとう	油	627	22.7	21.6	2.4
12金	ごはん・牛乳 春まき・チョレギサラダ マーボーとうふ	ふた肉 ハム とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・しいたけ たけのこ・ねぎ	米 こむぎこ さとう でんぷん	油 ドレッシング ごま	707	24.7	26.0	2.5
15日～19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材をたくさん使っています。											
15月	てりやきバーガー (丸パン・ハンバーグのてりやきソースかけ) 牛乳・グリーンサラダ・洋風たまごスープ 県民の日ゼリー	とり肉 ふた肉 たまご 豆乳	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・しめじ いちご	パン じゃがいも さとう でんぷん	油 ドレッシング	663	29.0	23.8	3.1
16火	ごはん・牛乳 モロのたつたあげ・きりほし大根のいために なめこのみそ汁	モロ・油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん しいたけ・なめこ だいこん・ねぎ	米 でんぷん さとう	油	642	24.5	21.0	2.5
17水	ごはん・牛乳 とり肉のこうみやき もやしと大豆のナムル・中かスープ	とり肉 大豆 ふた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし・きゅうり しいたけ・ねぎ	米	油 ドレッシング ごま油	626	26.5	23.5	2.2
18木	コッペパン・とちあいかジャム・牛乳 オムレツ・ツナマヨサラダ ポトフ	たまご ツナ(まぐろ) ふた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん たまねぎ・しめじ いちご	パン じゃがいも さとう	油 たまごめ きつね 油	641	26.0	26.3	2.5
19金	ごはん・牛乳 ふた肉のしょうがやき・おひたし かんぴょうのすまし汁	ふた肉 かつおぶし とり肉 とうふ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ もやし・かんぴょう しいたけ・ねぎ	米 さとう	油	641	28.7	21.9	2.3
22月	黒とうパン・牛乳 スパゲティポロナーゼ・チキンナゲット(2・2) 花野菜サラダ	ふた肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース とうもろこし カリフラワー	パン 黒とう スパゲティ こむぎこ	油 ドレッシング	688	29.3	22.3	3.0
23火	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに・ゆずかつおあえ ちゃんこ汁	いわし・みそ かつおぶし ちくわ・とり肉 ふた肉・油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし・キャベツ ゆず・だいこん えのきたけ・ねぎ	米	油 ごま油	627	25.7	22.2	2.1
24水	ごはん・牛乳 ポークカレー・こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	ふた肉 豆乳	牛乳 こなチーズ かいそう	にんじん 青じそ	たまねぎ・りんご えだまめ・だいこん レモン	米 じゃがいも はちみつ さとう	油	688	21.7	20.9	2.9
25木	バターパン・牛乳 とり肉のトマトソースかけ コーンサラダ・ABCスープ	とり肉 ハム ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	パン・さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	643	26.5	28.6	2.7
26金	ごはん・牛乳 かわりそぼろどんのぐ・ごまあえ けんちん汁	ふた肉 油あげ とり肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう・しいたけ もやし・キャベツ だいこん・ねぎ	米 さとう さとう	油 ごま	655	29.0	22.6	2.5
29月	コロッケバーガー (丸パン・コロッケ・ソース)・牛乳 フレンチサラダ・ミネストローネ	ふた肉 とり肉 ハム 豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ・キャベツ きゅうり とうもろこし	パン・さとう じゃがいも パンこ マカロニ	油 ドレッシング	651	22.7	23.6	2.7
30火	ごはん・牛乳 ふた肉とあつあげのこうみいため キムチスープ・フルーツあんぱん	ふた肉 なまあげ とり肉 油あげ 豆乳	牛乳	にんじん ちんげんさい	たまねぎ・キャベツ だいこん・えのきたけ はくさい・みかん パイナップル・もも ぶどう・りんご	米 さとう	油	654	23.4	21.1	2.5

- ◎ 都合により献立を変更する場合があります。
- ◎ O-157対策のため、生野菜は出していません。
- ◎ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では提供していません。

月平均栄養量(小学校中学年)	651	25.7	23.1	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	825	31.7	27.9	3.1
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5