



# 6月献立表



日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準			
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0	
1	水	ごはん さばのカレー焼き ひじきのいり煮 とうふのすまし汁	牛乳 さば ぶた肉 油あげ とうふ かまぼこ	牛乳 にんじん こまつな	ねぎ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん さとう 油	634	23.2	22.5
2	木	ミルクコッペパン とり肉のマーマレード焼き 野菜スープ ほうれん草とコーンのソテー ぶどうグミ	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 ほうれん草 にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも バター 油	701	35.2	21.9
3	金	ごはん ホイコーロー 中華スープ フルーツあんぱんによせ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳 にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイナップル	ごはん でんぷん 油 ごま油	698	27.5	21.5
6	月	ごはん おやこ煮 和風サラダ じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご おおりとうふ 油あげ みそ	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ かりん皮 キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう ごま ドレッシング	651	24.8	19.4
7	火	あげパン(ココアコッペパン) インド煮 グリーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 にんじん ブロッコリー	たまねぎ かりん皮 きゅうり とうもろこし	パン さとう 油 ドレッシング	659	23.9	22.8
8	水	ごはん あじのスタミナ焼き れんこんのきんぴら けんちん汁	牛乳 あじ ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ	牛乳 にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 ごま油	612	28.0	15.0
9	木	ココアコッペパン(あげパン) ポテトのチーズ煮 ワンタンスープ ミルクプリン	牛乳 ベーコン ぶた肉	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ もやし	パン さとう 油 バター	699	25.0	27.4
10	金	もち麦ごはん ポークカレー かふうサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉	牛乳 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん もち麦 油 ごま油	654	19.0	16.0
13	月	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツのしおこんぶあえ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう ごま油 でんぷん	664	26.1	22.3
14	火	黒コッペパン ス克蘭ブルエッグ ミネストローネ 県産ヨーグルト	牛乳 たまご ウィンナー ベーコン	牛乳 ほうれん草 にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう 油 バター	702	25.5	24.8
15	水	◆日本味めぐり ～栃木県～ ごはん モロのケチャップあえ いらともやしのナムル まきがり汁 県民の日いちごゼリー	牛乳 モロ ぶた肉 なると みそ	牛乳 にんじん	大豆もやし ねぎ もやし だいこん しめじ	ごはん さとう 油 ごま油	649	26.5	17.3
16	木	米粉パン クリームシチュー トマトオムレツ フレンチサラダ 小魚	牛乳 ぶた肉	牛乳 にんじん	たまねぎ きゅうり かりん皮 キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング ごま	666	29.3	26.5
17	金	もち麦ごはん マーボードウフ 肉と野菜のつつみむし チョコレートサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん もち麦 油 ごま油	668	25.2	21.3
20	月	わかめごはん 肉じゃが 野菜の浅漬け とうふ(しょうゆ)	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	牛乳 にんじん	たまねぎ かりん皮 キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう 油 ごま	625	23.2	14.0
21	火	ミニチーズパン しおラーメン はるまき こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉	牛乳 にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きゅうり	パン ちゅうかめん 油 ドレッシング ごま	621	21.7	28.6
22	水	ごはん 肉野菜いため はるさめスープ マスカットゼリーよせ	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 にんじん	キャベツ もやし にら チンゲン菜 パイナップル	ごはん はるさめ 油 ごま ごま油	650	22.1	15.9
23	木	バーガーパン てりやきハンバーグ イタリアンサラダ パンプキンポターージュ チーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう 油 ドレッシング バター	689	28.2	29.2
24	金	セルフ天どん(ごはん いか天ぷら 天どんのたれ) こまつなのごまじょうゆあえ だいこんのみそ煮	牛乳 いか 油あげ みそ	牛乳 にんじん	こまつな もやし だいこん	ごはん 油 ごま ごま油	637	19.6	19.2
27	月	ごはん メンチカツ(ソース) ほうれん草のごまあえ わかめとたまごのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳 にんじん	もやし たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま	601	20.6	17.5
28	火	ミニはちみつコッペパン ペンネミートソース チキンナゲット2こ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 にんじん	たまねぎ かりん皮 カリフラワー とうもろこし	パン ペンネ 油 ドレッシング	638	27.8	19.3
29	水	ごはん いわしのうめ煮 こまつなのいそかあえ どん汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 油	621	29.2	17.6
30	木	バターロールパン ハムチーズピカタ 海そうサラダ ミートボールスープ ジョア	牛乳 ハム たまご ぶた肉	牛乳 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 油 ドレッシング ごま	686	26.6	27.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。  
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることを指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。気をつけて食べましょう。  
 ※5月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【冷凍小松菜、にんじん、こんにゃく、水煮大豆、冷凍枝豆、生クリーム、冷凍小松菜、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、冷凍ほうれん草、大豆もやし、ねぎ、キャベツ】

### ★あげパン実施校

(あげパン以外の学校はココアコッペパンになります)

7日 (火)	田沼小 橋本小 多田小 葛生小 葛生南小 常盤小 水室小 葛生中 常盤中 あそ野学園
9日 (木)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 吉水小 赤見中 田沼東中

### ◆日本味めぐり◆

6月15日(水)

栃木県



※ 5月分の給食費口座振替日は 6月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。