



6月分 給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	あさごはん こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 塩分量(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る			
3 (月)	ごはん 牛乳 マーボードウフ こめこのはるまき パンサンデー	763 24.1 2.3	とうふ ぶた肉 ハム	牛乳 にんにく しょうが	しいたけ にんにく しょうが	ごめ さとう はるまき でんぷん	サラダ油 ごま油	
4 (火)	アップルパン 牛乳 とり肉のチーズ焼き ミネストローネスープ 野菜サラダ ◆かみかみだいず	625 27 3.1	たまご とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	たまねぎ セロリー キャベツ ブロッコリー	じゃがいも パン マカロニ	サラダ油	
5 (水)	セルフ天丼 (◆いかてんぷら) 牛乳 きゅりのキムチづけ とん汁	714 24.4 2.7	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	だいこん ねぎ しょうが こんにゃく	ごめ むぎ じゃがいも	サラダ油	
6 (木)	セルフバーガー (てりやきチキン・キャベツのソテー) 牛乳 マカロニのクリームに	622 24.6 3.3	とり肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ きやべつ グリンピース	パン マカロニ	サラダ油 マーガリン	
7 (金)	ごはん 牛乳 に魚 (アジのレモンに) じゃがいもそぼろに のりすあえ	683 27.7 2.3	アジ まぐろツナ とり肉	牛乳 のり	ほうれん草 グリンピース	たけのこ しょうが	ごめ じゃがいも さとう でん粉	サラダ油 ごま
10 (月)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ほうれん草とツナのごまあえ にら玉汁	661 28.7 2.5	ぶたひき肉 まぐろツナ とうふ たまご	牛乳 みそ	ほうれん草 にんにく たまねぎ	だいこん もやし たまねぎ	ごめ さとう	ごま
11 (火)	バターロールパン 牛乳 ささみチーズフライ キャベツとブロッコリーのサラダ 白いんげんとコーンのポタージュ いちごジャム	645 26.8 3.4	とり肉 ウインナー いんげん	牛乳 チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう	マーガリン サラダ油 バター
12 (水)	麦入りごはん 牛乳 やき魚 (ホッケ) ぶたにくと大根のいために ほうれん草のナムル ふりかけ	615 24.4 2.1	ホッケ ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんにく ほうれん草 もやし	だいこん しょうが しいたけ こんにゃく	ごめ むぎ さとう	サラダ油 ごま ごま油
13 (木)	食パン 牛乳 やきそば ほうれん草グラタン ハムマリネサラダ ブルーベリージャム	680 29.5 3.9	ぶた肉 なると いか ハム	牛乳 あおのり	にんにく ほうれん草 パセリ	きやべつ しょうが たまねぎ	パン やきそばめん ホワイトソース ジャム	サラダ油
14 (金)	ごはん 牛乳 かんぴょう入りみそ汁 あげぎョウザあまずあんかけ(2コ) にらともやしのキムチあえ 県民の日デザート	610 21.1 2.8	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんにく にら	もやし かんぴょう ねぎ さやえんどう	ごめ さとう ぎょうざ皮 ゼリー	サラダ油 でん粉
17 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき えび入りぎョウザのスープ 三色ごまあえ	604 23.3 2.1	ぶた肉 ぎょうざ みそ えび	牛乳 なると	にんにく にら こまつな	もやし ねぎ しいたけ	ごめ さとう	ごま
18 (火)	みそラーメン 牛乳 ポテトフライのチーズかけ(2コ) フルーツあんぱん	654 21.9 2.9	ぶた肉 みそ なると	牛乳 チーズ	キャベツ もやし もも	にんにく しなちく	ラーメン アンニン じゃがいも	ごま サラダ油
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 たれつき野菜にくだんご(2コ) きりぼし大根のいために 中華風卵スープ	674 24.8 3.7	あぶらあげ さつまあげ たまご ぶた肉	牛乳 こんぶ とうふ とり肉	ほうれん草 にんにく	だいこん しらたき	ごめ むぎ さとう	ごま油 サラダ油
20 (木)	米粉パン 牛乳 いかの西京チーズやき ポテトサラダ 野菜スープ ジャム&マーガリン ワッフル	601 27 2.7	いか ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんにく	しょうが たまねぎ きやべつ しいたけ	米粉パン ジャム じゃがいも ワッフル	サラダ油 マヨネーズ
21 (金)	セルフごもくごはん (ごもくに) 牛乳 のっぺい汁 ごぼうサラダ	664 18.5 2.5	とり肉 あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんにく かんぴょう こんにゃく だいこん	しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ	ごめ さとう さといも でん粉	サラダ油 マヨネーズ
24 (月)	ごはん 牛乳 なす入りポークカレー 海草サラダ ししゃもフリッター(2コ)	726 21.3 3.1	ぶた肉 ししゃも	牛乳 わかめ	にんにく しょうが しょうが	にんにく キャベツ たまねぎ	ごめ じゃがいも	サラダ油
25 (火)	セルフホットドッグ (ウインナー) 牛乳 ジャーマンポテト 肉団子スープ せんたくデザート	604 24.3 3.4	ウインナー ベーコン なると ぶた肉	牛乳	パセリ にんにく こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい	パン じゃがいも はるまき	サラダ油
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 やき魚 (アジねぎみそ とうふとわかめのみそ汁 えいようきんぴら オレンジ	629 27 2.9	アジ さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳 くきわかめ わかめ みそ	にんにく	ごぼう ねぎ しらたき オレンジ	ごめ むぎ さとう	ごま油 サラダ油
27 (木)	食パン 牛乳 スパゲッティインディアン うずら卵フライ コールスローサラダ はちみつ	663 21.7 2.5	ぶた肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんにく ピーマン グリンピース	たまねぎ きやべつ しょうが	パン スパゲッティ はちみつ	サラダ油
28 (金)	セルフぶたキムチ丼 (ぶたキムチのため) 牛乳 ポークシュウマイ(2コ) わかめスープ	640 25.6 3.2	ぶた肉 うずら卵 なると	牛乳 わかめ	にんにく にら	もやし たけのこ たまねぎ	ごめ さとう	ごま油 ごま

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

★6月3・4日…◆は「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう。

★6月14日…15日は「栃木県民の日」です。

★6月25日…「デザートの日」です。

栃木県の食材をたくさん使ったメニューです。