



6月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) エネルギー比(%)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			牛乳	とうふ	ねぎ	しいたけ	ごめ	強化米
1 (金)	ごはん 牛乳 マーボードウフ こめこのはるまき パンサンスー	763 24.1 34.0%	ぶた肉 ハム	たまご	にんにく しょうが にんじん	さやうり	ごめ サラダ油 はるまき ごま油	強化米 でん粉 さとう
4 (月)	ごはん 牛乳 ★いかのかりんとうあげ(2本) ←かみかみメニュー じゃがいもそぼろ煮 おひたし	671 26.6 21.3%	牛乳 ぶた肉	いか かつおぶし	にんじん グリーンピース もやし	たけのこ ほうれん草	ごめ でん粉 さとう じゃがいも	強化米 サラダ油 ごま
5 (火)	バターロールパン 牛乳 かに玉スープ 焼き魚(白身魚のから揚げ) アロワナと卵のあえもの ヨーグルト	665 29.5 36.2%	牛乳 かまぼこ たまご ヨーグルト	たら かに まぐろツナ	たまねぎ にんじん ほうれん草 アスパラ	たけのこ とうもろこし ブロッコリー	パン さとう ごま油 マヨネーズ	マーガリン でん粉 はちみつ
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー アジフリッター(2本) ゆで野菜サラダ ミニりんごゼリー	749 22.8 28.8%	牛乳 アジ	ぶた肉	たまねぎ にんにく ブロッコリー	にんじん キャベツ とうもろこし	ごめ むぎ サラダ油	強化米 じゃがいも ゼリー
7 (木)	食パン 牛乳 にこみうどん のり酢あえ プレーンオムレツ オレンジグミ いちごジャム	578 24.4 35.8%	牛乳 かまぼこ まぐろツナ	とり肉 あぶらあげ たまご のり	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ もやし	パン さとう いちごジャム ゼリー	うどん ごま
8 (金)	ごはん 牛乳 とりにくの韓国風焼き じゃがいもと切りこんぶのいため煮 きゃべつの中巻あえ	625 27.9 20.0%	牛乳 あぶらあげ ハム	とり肉 さつまあげ こんぶ	こんにゃく さやうり とうもろこし	にんじん キャベツ もやし	ごめ じゃがいも サラダ油	強化米 さとう
11 (月)	いりご菜めし 牛乳 焼き魚(鮭ねぎみそ焼き) きりぼし大根のいため煮 三色ごまあえ	607 25.9 21.3%	牛乳 あぶらあげ	さけ 小魚 こんぶ	にんじん	だいこん しらたき ほうれん草	ごめ サラダ油 ごま	強化米 さとう
12 (火)	黒糖食パン 牛乳 焼きそば ごまだれ肉団子(2コ) ハムマリネ くだもの(柿・りんご) コーンマーガリン	685 25.9 33.4%	牛乳 いか あおのり ハム	ぶた肉 なると 肉だんご	キャベツ たまねぎ	にんじん さやうり 柿・りんご	パン 焼きそば	黒さとう サラダ油 マーガリン
13 (水)	セルフ焼肉丼 牛乳 そくせき漬 磯香汁 シークワサーゼリー	654 21.8 26.0%	牛乳 たまご	ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ ほうれん草 だいこん	ごぼう しらたき ねぎ きゅうり	ごめ サラダ油 さとう	強化米 ごま ゼリー
14 (木)	セルフカレーバーガー(てりやきチキンパティ・ ポイルきゃべつ・チーズ) 牛乳 ほうれん草のクリーム煮	663 28.1 40.5%	牛乳 ベーコン	とり肉 チーズ	キャベツ たまねぎ	にんじん ほうれん草	パン	サラダ油
15 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉コロッケ きんぴら かんぴょうの卵とじ汁 いちごゼリー	723 20.6 28.2%	牛乳 くきわかめ たまご	さつまあげ	ごぼう かんぴょう ほうれん草	にんじん たまねぎ	ごめ コロッケ さとう ゼリー	強化米 サラダ油 ごま
18 (月)	セルフ三色そぼろ丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの(りんご)	629 28.3 23.6%	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	たまご とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうが グリーンピース オレンジ	ごめ さとう でん粉	強化米 サラダ油
19 (火)	米粉パン 牛乳 トマトグラタン マカロニサラダ えびボールスープ はちみつ&マーガリン	656 22.1 41.6%	牛乳 エビボール	ハム	にんじん キャベツ ほうれん草 はくさい	たまねぎ さやうり たけのこ もやし	米粉パン マヨネーズ はるまき	マカロニ はちみつ
20 (水)	ごはん あげ魚のレモンソースかけ ごぼうサラダ のっぺい汁 ふりかけ	701 28.7 30.0%	牛乳 まぐろツナ あぶらあげ	ホキ とうふ とり肉	レモン にんじん だいこん	ごぼう さやうり ねぎ	でん粉 サラダ油 ごめ	小麦粉 さとう 強化米
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 あつやきたまご ぶた肉と里芋のいため煮 春雨サラダ	698 22.9 24.9%	牛乳 ぶた肉	たまご やきぶた	こんにゃく たけのこ グリーンピース キャベツ	にんじん だいこん さやうり	ごめ むぎ さとう はるまき	強化米 さとう サラダ油 ごま
22 (金)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー とん汁	690 27.8 29.2%	牛乳 ベーコン ぶた肉	ハンバーグ とうふ みそ	だいこん とうもろこし ごぼう	ほうれん草 にんじん ねぎ こんにゃく	ごめ さとう サラダ油	強化米 でん粉 じゃがいも バター
25 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 味のり 肉じゃが もやしとハムのカレーあえ	712 24.8 27.9%	牛乳 ハム 味のり	さば ぶた肉	もやし たまねぎ しらたき	さやうり にんじん グリーンピース	ごめ サラダ油 じゃがいも	強化米 さとう
26 (火)	アップルパン 牛乳 ササミチーズフライ 白いんげんとコーンのポタージュ コールスローサラダ	645 27.1 36.4%	牛乳 ウィンナー 白いんげん とり肉さきみ	チーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん	たまねぎ とうもろこし さやうり	パン バター	サラダ油
27 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜の生姜いため ぎょうざスープ きゅうりのピリカラづけ ピーチコンポート	672 23.1 23.7%	牛乳 ぎょうざ	ぶた肉	しょうが にんじん ねぎ さやうり	たまねぎ ピーマン ほうれん草 だいこん	ごめ さとう ごま	強化米 サラダ油 ごま油
28 (木)	塩ラーメン 牛乳 メンチカツ ヨーグルトサラダ こめこのケーキ	686 26.9 26.9%	牛乳 メンチカツ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	キャベツ もやし とうもろこし メンマ	にんじん たまねぎ にんにく みかん	サラダ油 さとう	もち 中華めん
29 (金)	セルフ五目ごはん 牛乳 焼き魚(さばのカレー焼き) すましそうめん汁	739 35.1 27.6%	牛乳 あぶらあげ とり肉	さば はんぺん	かんぴょう たけのこ しいたけ	にんじん こまつな ねぎ	ごめ むぎ さとう	強化米 サラダ油 そうめん

※太字は地元産農産物を使用しています。

※材料のつごうにより、献立をへんこうすることがあります。

今月の献立から

●6月4日…「虫歯予防デー」です。★はかみかみメニューです。

よくかんで食べましょう。

●6月15日…「栃木県民の日」です。

当日のメニューは栃木県産の農産物をたくさん使っています。

●6月18日から22日…「お米ウィーク」を実施します。

お米は、エネルギーのもとになる「炭水化物」のほか

たんぱく質やビタミン・ミネラルもバランスよくふくまれています。

お米のよさを知りおいしい地元のお米をたくさん食べましょう。

