



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
1木	○	【かみかみメニュー】 肉うどん たこdeたこやき 花野菜のサラダ 焼きプリンタルト	658 24.8 25.1	ぎゅうにゅう なた	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	ほししいたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり	うどん やきプリンタルト クルトン	タコdeたこやき じゃがいも
2金	○	【かみかみメニュー】 麦ごはん 豚肉とごぼうのカルン揚げ かみかみ和え物 味噌汁	654 24.3 20.2	ぎゅうにゅう あかみそ	ぶたにく あさり	ごぼう にんじん たまねぎ れんこん	きゅうり だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら いりごま
5月	○	【かみかみメニュー】 野菜ゴロゴロカレーライス(麦ごはん) ひじきサラダ	652 26.8 17.5	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく イカ ひよこまめ スキムミルク ハム ひじき	ニンニク にんじん たまねぎ きゅうり	たまねぎ もやし アスパラガス	こめ あぶら いりごま	むぎ じゃがいも
6火	○	ハムチーズトースト 野菜スープ アセロラミルク	570 27.1 20.6	ぎゅうにゅう チーズ	ハム とりにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ	だいこん たまねぎ こまつな	しょくパン マカロニ アセロラミルク	じゃがいも ごまあぶら
7水	○	ごはん カツオフライ 南瓜サラダ ワントンスープ	654 24.6 20.4	ぎゅうにゅう チーズ	カツオフライ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし	パンキンサラダ にんじん キャベツ こまつな	こめ ワントン	あぶら ごまあぶら
8木	○	麦ごはん 鶏の南部焼き② 和え物 味噌汁 野菜ふりかけ	642 27.7 19	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく みそ	かんぴょう キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん きゅうり だいこん こまつな	こめ いりごま さとう さといも	むぎ くろごま ごまあぶら ふりかけ
9金	○	コーンピラフ グラタン わかめスープ プリン(卵の日)	658 23.4 23.8	ぎゅうにゅう いりたまご	ウィンナー だいずミート グラタン	ニンニク たまねぎ アスパラガス だいこん	とうもろこし にんじん こまつな えのき	こめ いりごま プリン	あぶら でんぷん
12月	○	【芳賀町いっばいウィーク】 芳賀町産野菜使用の親子丼(麦ごはん) 和え物 芳賀町産野菜の味噌汁	643 25.1 17.4	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ みそ	とりにく ひじき あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん ごぼう	かんぴょう きゅうり にんじん キャベツ	こめ さとう	むぎ
13火	○	【芳賀町いっばいウィーク】 麦ごはん 県産豚肉の生姜焼き 芳賀町産野菜の煮物 塩けんちん汁	681 26.8 23.2	ぎゅうにゅう がんも	ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん	ニンニク たまねぎ こまつな	こめ さとう	むぎ あぶら
14水	○	【芳賀町いっばいウィーク】 麦ごはん 鶏の照焼② 芳賀町産野菜の じゃこ炒め かきたま汁 県産ヨーグルト	662 31.1 17.4	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく たまご	たまねぎ アスパラガス にんじん スナップえんどう	ごぼう ニラ かんぴょう ズッキーニ	こめ さとう あぶら	むぎ ごまあぶら でんぷん
15木	○	【栃木県民の日】 ごはん モロのケチャップがらめ 干瓢の 和風サラダ 味噌汁 県民の日ゼリー	611 24.9 16.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ	モロ みそ	たまねぎ かんぴょう キャベツ アスパラガス こまつな	かんぴょう きゅうり にんじん ごぼう	こめ さとう	あぶら ゼリー
16金	○	【芳賀町いっばいウィーク】 麦ごはん 豆腐と挽肉のピリ辛炒め 大根とわかめの酢の物 冷凍みかん	668 26 18.8	ぎゅうにゅう だいず	とうふ あかみそ わかめ	ほししいたけ たまねぎ みかん だいこん	ニンニク ニラ ねぎ にんじん だいこんのは	こめ あぶら ごまあぶら きゅうり	むぎ さとう でんぷん
19月	○	【食育の日・まごわやさしいメニュー】 麦ごはん いわしのおかか煮 炒り豆腐 切り昆布入り味噌汁	653 27.9 20	ぎゅうにゅう あぶらあげ	いわし たまご みそ だいずミート きりこんぶ	たまねぎ にんじん なす だいこん	ごぼう ほししいたけ ほうれんそう こんにゃく	こめ あぶら すりごま	むぎ さとう じゃがいも
20火	○	ごはん デミグラスハンバーグ 昆布の炒め煮 野菜スープ ゼリー	655 23.6 20.1	ぎゅうにゅう ベーコン	モロ だいず きりこんぶ	たまねぎ ハンバーグ しめじ えのき スナップえんどう	にんじん だいこん アスパラガス	こめ さとう	あぶら ゼリー
21水	○	セルフかき揚げ丼 お浸し いものこ汁	671 23.6 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく とうふ あぶらあげ	こまつな もやし だいこん ごぼう	キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ	こめ さといも	あぶら かきあげ
22木	○	味噌ラーメン からし和え マーラーカオ	668 25.8 21.6	ぎゅうにゅう なた	ぶたにく あぶらあげ	ニンニク キャベツ たまねぎ ニラ	にんじん もやし とうもろこし アスパラガス	ちゅうかめん さとう しめじ こまつな だいこん	あぶら マーラーカオ
23金	○	【6年生リクエストメニュー】 キムタクごはん 唐揚げ② れんこんサラダ ゆばの味噌汁 ガリガリくんアイス ミルメーク苺	688 31.3 24.5	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく ゆば	ねぎ つぼづけ ニンニク きゅうり こまつな	はくさい えだまめ れんこんサラダ カリフラワー えのき	こめ ごまあぶら さとう でんぷん たまねぎ にんじん アイス	あぶら ミルメーク
26月	○	【誕生会メニュー】 三色丼(鶏そぼろ・炒り卵・和え物) 利休汁 お楽しみデザート	674 26.4 20.8	ぎゅうにゅう いりたまご	とりにく ちりめんじゃこ みそ	ほうれんそう ごぼう ほししいたけ だいこん	はくさい にんじん たまねぎ	こめ さとう ねりごま	むぎ デザート
27火	○	米粉パン ジャム トマト肉団子② カラフルサラダ コーンポタージュ	658 27.2 21	ぎゅうにゅう イカ	トマトにだんご エビ	きゅうり きピーマン たまねぎ パセリ	アスパラガス あかピーマン とうもろこし	こめ じゃがいも	ジャム
28水	○	豚肉のBBQ丼(麦ごはん) えびボールの スープ さくらんぼゼリー とうもろこし	705 25.8 20.3	ぎゅうにゅう とうもろこし	ぶたにく えびボール	しょうが レモンじる にんじん アップルソース	ニンニク たまねぎ ピーマン トマト	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう ゼリー
29木	○	麦ごはん キャベツメンチカツ シャキシャキサラダ もずくのスープ	696 20.8 26.7	ぎゅうにゅう たまご	メンチカツ なまあげ かにかま	だいこん きゅうり たまねぎ	にんじん とうもろこし こまつな	こめ あぶら	むぎ でんぷん
30金	○	ごはん アジネギ塩漬焼 和風スパゲッティサラダ 沢煮椀 ブルーベリータルト	660 28.3 18.2	ぎゅうにゅう ハム	アジ ぶたにく	にんじん きゅうり えのき たまねぎ	アスパラガス だいこん たけのこ ほししいたけ	こめ でんぷん	スパゲッティ タルト

今月の給食目標

衛生に気をつけよう



6月は梅雨に入ると、気温が高く、湿度も高くなります。食品は腐りやすくなり、食中毒が心配されます。衛生に気をつけて安全に食事ができるようになりますよ。

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】
こめ もちむぎ きゅうり たまねぎ ほししいたけ だいこん
スナップえんどう とうもろこし アスパラガス ズッキーニ

平均栄養量		
エネルギー	たんぱく質	脂質
658kcal	26.1g	20.8g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

