



きゅうしよく こんだて よ てい ひょう

# 6月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R7. 6

日付	こ  ん だ て め い	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
2 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎ひじきのいために こんさいのごまじる	620 22.3 16.2 2.7	こめ さとう さといも	サラダあぶら	ぶたにく だいず・あぶらあげ さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん ごぼう	
3 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) とうふとわかめのみそしる	565 26.4 13.7 3.2	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ
4 (水)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎かむかむかいそうサラダ ◎にくだんごスープ	555 24.8 19.8 2.9	パン はるさめ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん もやし えだまめ
5 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなのてんぷら ◎しょうゆ ◎いそべあえ とんじる	581 20.5 13.4 2.6	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ
6 (金)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎はなやさいのパスタサラダ ♣☆◎ふわふわスープ	619 25.7 21.3 3.0	パン・ばんこ じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パセリ	とうもろこし えだまめ たまねぎ
9 (月)	ごはん ◎かつおふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎かみかみたこメンチ ◎ほうれんそうのごまあえ だいこんととうふのみそしる	709 19.3 26.7 2.4	こめ さとう	サラダあぶら ごま	たら・たこ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん
10 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎こめこいはるまき ◎くきわかめのスープ ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	684 18.2 25.0 2.3	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり・もやし えのきたけ たまねぎ
11 (水)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ◎ABCスープ	614 22.6 26.6 3.1	パン マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり・もやし とうもろこし セロリ・たまねぎ
12 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎ツナのりすあえ ♣◎こらいいりかきたまじる	655 26.2 19.1 2.9	こめ さとう	サラダあぶら	あじ ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	もやし えのきたけ
13 (金)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎にらまんじゅう ♣ポテトサラダ	623 22.0 19.2 2.7	パン ちゅうかめん じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし
16 (月)	ごはん ◎とちぎめしのぐ ☆ぎゅうにゅう ♣◎あつやきたまご なめこじる	582 23.7 15.7 2.1	こめ さとう	サラダあぶら	たまご ぶたにく だいず とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら	かんぴょう なめこ
17 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎ポークカレー ◎ブロッコリーとじゃこのサラダ あおりんごゼリー	628 16.9 16.2 2.2	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ
18 (水)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ♣☆◎やさしいコロッケ ソース ◎もやしサラダ ポトフ	618 20.2 21.2 2.9	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ウィンナー ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・きゅうり たまねぎ キャベツ ズッキーニ
19 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ぶたにらいため ♣◎ほうれんそういりかきたまじる	565 23.0 15.8 2.0	こめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ
20 (金)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎にこみうじいうどん ◎あげぎょうざ ◎もやしときゅうりのナムル	554 20.0 21.6 2.6	パン うどん	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし
23 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースがけ ◎いそべあえ ◎もずくのちゅうかスープ	577 21.5 15.8 2.2	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり もずく	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし たけのこ えのきたけ
24 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	673 29.9 21.9 2.0	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ
25 (水)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎ツナとトマトのスパゲティ ◎コーンコロッケ ◎グリーンサラダ	670 22.6 27.5 2.3	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり
26 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに キャベツのこんぶあえ ◎なっとう	650 23.1 14.8 1.8	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり
27 (金)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎チキンナゲット ☆◎トマトクリームシチュー コーンサラダ	643 23.7 25.6 3.4	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ とうもろこし
30 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎はるさめサラダ ◎ワンドンスープ	627 21.8 16.1 3.0	こめ はるさめ こむぎこ さとう	サラダあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし たまねぎ きゅうり

6月の平均栄養量 エネルギー 619kcal たんぱく質 22.5g 脂質19.6g 塩分2.5g

【アレルギーぶっしつ】

☆・・・ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣・・・たまご  
◎・・・こむぎ △・・・えび □・・・ナッツのい  
(このきごうのあるところにふくまれます)

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

ちさんちしょうこんだて(6月16日～20日)

さくら市や栃木県産の材料を多く使っています。

さくら市産・・・米・みそ・ぶた肉・うじいうどん・もやし・トマト・きゅうり・にら  
栃木県産・・・牛乳・あぶらあげ・ほうれんそう・かんぴょう・なめこ・だいず