



きゅうしょ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	こんだけめい	加熱-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいり	よう	
2(月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ①メンチカツ ソース ②ひじきのいために こんさいのごまじる	620 22.3 16.2 2.7	おもにエネルギーのもと ごめ さとう さといも	おもにからだをつくるもと サラダあぶら ふたにく たいす・あぶらあげ さつまあげ とうふ・みそ	おもにからだのちゅうし をととのえるもと にんじん たいこん ごぼう
3(火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (①とりそぼろ ②ほうれんそう) とうふとわかめのみぞしる	565 26.4 13.7 3.2	ごめ さとう	サラダあぶら とりにく とうふ みそ	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 ③かむかむかいそうサラダ ④にくだんごスープ	555 24.8 19.8 2.9	かみかみ こんだけ パン はるさめ	サラダあぶら ドレッシング	にんじん こまつな キャベツ たいこん もやし えだまめ
5(木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ①しろみさかなのんぶら ②しょうゆ ③いそべあえ とんじる	581 20.5 13.4 2.6	ごめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら タラ ふたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう もやし たいこん 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 ⑤はなやさいのパスタサラダ ♪⑥ふわふわスープ	619 25.7 21.3 3.0	パン・ぱんこ じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング	にんじん プロッコリー えだまめ ほうれんそう たまねぎ パセリ
9(月)	ごはん ①かつおぶりかけ ☆ぎゅうにゅう ②かみかみたこメンチ ③ほうれんそうのごまあえ ④たいこんととうふのみぞしる	709 19.3 26.7 2.4	かみかみ こんだけ ごめ さとう	サラダあぶら タラ・たこ かつおぶり とうふ みそ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう もやし たいこん
10(火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ①こめこいりはるまき ②くきわかめのスープ ③きりほしだいこんのちゅうかサラダ	684 18.2 25.0 2.3	ごめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら たいこん きゅうり・ちゅし えのきたけ たまねぎ
11(水)	セルフドック (①☆スライスコッペパン ウインナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ④ABC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	にんじん こまつな キャベツ きゅうり・ちゅし とうもろこし セロリ・たまねぎ
12(木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ①あじフライ ソース ②ツナのりずあえ ♪③ニライカキたまじる	655 26.2 19.1 2.9	ごめ さとう	サラダあぶら あじ ツナ たまご とうふ	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ にら
13(金)	☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ①やきそば ②にらまんじゅう ♪③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	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 ①ちぎめしのぐ ☆ぎゅうにゅう ♪②あつやきたまご なめこじる	582 23.7 15.7 2.1	かみかみ こんだけ ごめ さとう	サラダあぶら たまご ふたにく たいす とうふ・みそ	にら かんぴょう なめこ
17(火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆①ポークカレー ②プ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	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	にんじん トマト りんご プロッコリー キャベツ
18(水)	☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ♪☆②やさいコロッケ ソース ③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	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 ①ぶたにらいため ♪②ほうれんそういりかきたまじる	565 23.0 15.8 2.0	ごめ	こまあぶら ふたにく とうふ たまご	にんじん にら 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 ①にこみうじいえうどん ②あげぎょうざ ③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	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 ①とりにくのレモンソースかけ ②いそべあえ ③もずくのちゅうかスープ	577 21.5 15.8 2.2	ごめ さとう	サラダあぶら とりにく かまぼこ のり もずく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ
24(火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ①マーべーどうふ ②ポークしゅうまい ③ツナとわかめのあえもの	673 29.9 21.9 2.0	ごめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら みそ ツナ	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 ②ツナとトマトのスパゲティ ③コーンコロッケ ④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 ツナ	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 ①じゃがいものそぼろに キャベツのこんぶあえ ②なっとう	650 23.1 14.8 1.8	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	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 ②チキンナゲット ☆④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	にんじん トマト プロッコリー 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 ④はるさめサラダ ⑤ワンタンスープ	627 21.8 16.1 3.0	ごめ はるさめ こむぎこ さとう	サラダあぶら とりにく ふたにく	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

【アレルゲンぶっしつ】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
◎…こむぎ △…えび □…ナツツるい
(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。

ちさんちしょくこんだけ(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・うじいえうどん・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・だいす