



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

R6. 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	
3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしよくだん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) とうふとわかめのみそしる	585 25.4 16.8 2.1	こめ さとう		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	もやし ねぎ えのきたけ
4 (火)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎グリーンサラダ ◎ぎょうざスープ	540 23.4 17.6 2.8	パン こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ きゅうり とうもろこし
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いかてんとん ◎てんどんのたれ ◎いそべあえ こんさいのごまじる	630 21.5 17.2 2.8	こめ さといも さとう	サラダあぶら ごま	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし だいこん ねぎ
6 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎はなやさいとパスタのサラダ ♣☆◎ふわふわスープ	630 21.5 17.2 2.8	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	とりにく ぶたにく ベーコン 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 たまねぎ
7 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎きりほしだいこんのもの ◎わかめスープ	633 21.6 16.9 2.2	こめ さとう	サラダあぶら	あじ あぶらあげ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい・ねぎ
10 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ぶたにらいため ◎ワントンスープ フルーツのゼリーあえ	612 19.6 14.0 2.2	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・もやし みかん・もも パイ
11 (火)	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 ◎ツナサラダ ◎ミネストローネ	613 23.3 25.0 3.1	パン マカロニ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ウィンナー ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ・セロリ だいこん
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ♣☆◎あさのメンチカツ ソース ◎ほうれんそうのごまあえ どさんこじる	668 22.0 19.0 2.5	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく おから・たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ もやし
13 (木)	◎☆こめこパン ☆ぎゅうにゅう ◎うじいえにこみうどん ◎あげぎょうざ ◎わかめともやしのナムル	584 23.0 24.3 2.9	こめこパン うどん こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ♣◎あつやきたまご ◎とちぎめしのぐ だいこんととうふのみそしる	599 23.0 16.3 1.7	こめ さとう	サラダあぶら	たまご ぶたにく だいず・あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	かんびょう だいこん
17 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎ポークカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	667 18.6 17.7 2.7	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ りんご・きゅうり だいこん とうもろこし
18 (火)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎ツナとトマトのスパゲティ ホワイトグラタン はなやさいサラダ	567 21.5 21.8 2.1	パン スパゲティ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ツナ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし
19 (水)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎こめこいりはるまき ◎はるさめサラダ ◎ワントンスープ	714 17.4 24.3 3.6	こめ さとう こむぎこ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり
20 (木)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ◎てりやきチキンパーティ コールスローサラダ ◎ABCスープ	593 21.9 23.2 2.6	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ・セロリ
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さほのしおやき ◎ゆずかつおあえ とんじる	597 25.6 15.2 2.3	こめ じゃがいも	サラダあぶら	さば ぶたにく とうふ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう・ねぎ
24 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースがけ ◎こまつなのごまあえ ◎もずくのちゅうかスープ	591 21.8 16.8 2.1	こめ さとう	サラダあぶら ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし えのきたけ たけのこ
25 (火)	◎☆くるコッペパン ☆ぎゅうにゅう ♣☆アンサンプルエッグ コーンサラダ ☆◎クリームシチュー	637 23.0 22.1 3.1	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし グリーンピース
26 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい キャベツのこんぶあえ	648 26.7 19.1 1.8	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	ねぎ キャベツ きゅうり
27 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎ねぎまんじゅう ♣◎ごぼうサラダ	637 24.8 19.8 2.8	パン ちゅうかめん こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	いか ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう
28 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに ◎ツナとわかめをあえもの ◎なっとう	664 24.7 15.9 1.8	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ さやえんどう

6月の平均栄養量 エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.5g 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。

ちさんちしょうこんだて(6月11日~14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・うじえうどん・もやし・あさのメンチカツ
栃木県産・・・牛乳・あぶらあげ・かんびょう・にら・だいず