

6月学校給食献立予定表 (小学校)

日付	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	
3月	主食 わかめごはん		わかめ				ごめ	616
	主菜 ◇●にくだんご(2こ)	とりにく		トマト	たまねぎ		パン粉	24.5
	副菜 ▲アスパラのごまあえ			アスパラガス ほうれん草	もやし		さとう	17.4
	副菜 ▲ちゅうかスープ	ぶたにく みそ 豆乳	わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ たまねぎ		ごま油	2.5
4火	主食 ごはん						ごめ	680
	主菜 あじのスタミナやき	あじ						31.8
	副菜 ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう しいたけ (こんにゃく)	さとう	油	19.4
	副菜 ●なめことあおさのみそしる	とうふ みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.3
5水	主菜 ごはん						ごめ	649
	主菜 ▲とりにくのこうみやき	とりにく			にんにく		ごま ごま油	26.5
	副菜 ▲きりほしだいこんのあえもの	ささみ		にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	22.0
	副菜 ●けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう (こんにゃく)	さといも	油	2.2
6木	主菜 トマトつけじろうどん(◇ゆでうどん)						うどん	709
	副菜 (うどんつゆ)	ぶたにく		トマト	なす たまねぎ しめじ にんにく ねぎ		油	21.7
	主菜 ◇●かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パン粉 こむぎこ	油	31.5
	副菜 ◇○☆▲●こんさいサラダ			にんじん	れんこん ごぼう コーン	さとう	ドレッシング ごま ごま油	2.8
7金	主菜 ごはん						ごめ	700
	主菜 ◇●チキンカレー	とりにく いんげん豆		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも ルウ	油	24.5
	副菜 ▲●ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	もやし きゅうり		ごましょうゆドレッシング	19.8
	その他 ☆とちぎけんさんヨーグルト		ヨーグルト					1.8
10月	主菜 セルフとりごぼろごはん(ごはん)						ごめ	632
	主菜 (●とりごぼろごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう しいたけ (こんにゃく) にんにく	さとう	油	22.8
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん こまつな	きゃべつ もやし	さとう	ごま	14.9
	副菜 ●じゃがいもとニラのみそしる	とうふ みそ		ニラ	たまねぎ	じゃがいも		2.2
11火	主菜 ごはん						ごめ	712
	主菜 ▲あげさばのねぎソースかけ	さば			ねぎ しょうが	でんぷん こめこ さとう	油 ごま油	26.8
	副菜 おかかあえ	かつおぶし			もやし きゃべつ			27.9
	副菜 まきがりじる	とりにく ぶたにく なるこ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ (こんにゃく)	さといも		2.3
12水	主菜 ごはん						ごめ	668
	主菜 とりにくのバーベキューソースかけ	とりにく			たまねぎ にんにく レモン りんご	さとう でんぷん		27.4
	副菜 えだまめサラダ			ほうれんそう	えだまめ コーン きゅうり		和風ドレッシング	20.2
	副菜 ▲◇●すいぎょうざスープ	ぶたにく とりにく		にんじん チンゲンサイ	きゃべつ ねぎ しょうが えのきたけ	こむぎこ	ごま油	1.7
13木	主菜 ◇☆こうちゃのパン						パン	678
	主菜 ◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	27.3
	主菜 ○●ほうれんそうオムレツ	たまご			ほうれんそう	でんぷん	油	26.2
	副菜 ◇☆●プロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	プロッコリー にんじん	きゃべつ コーン		イタリアンドレッシング	2.4
14金	主菜 ごはん						ごめ	718
	主菜 モロのわふうマリネ	モロ		ピーマン にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	油	29.6
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゃべつ コーン えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	21.4
	副菜 ●ゆばのみそしる	ゆば みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも		2.7
17月	主菜 ごはん						ごめ	607
	主菜 いわしのうめに	いわし				うめ	さとう でんぷん	26.8
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		18.3
	副菜 ●えのきととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			えのきたけ たまねぎ			2.1
18火	主菜 ごはん						ごめ	685
	主菜 ◇●とちぎけんさんぶたにくクロック・小袋ソース	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パン粉 こむぎこ	油	22.6
	副菜 ●きりほしだいこんのもの	さつまあげ あぶらあげ		にんじん いんげん	きりほしだいこん しいたけ	さとう	油	19.9
	副菜 ●とうにゅうじたてのやさしいる	ぶたにく みそ 豆乳		にんじん	はくさい ごぼう だいこん (こんにゃく) ねぎ	さといも		3.0
19水	主菜 ごはん						ごめ	688
	主菜 ▲●やきにく	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	油	28.8
	副菜 ●とうふとニラのスープ	とうふ なるこ		にんじん ニラ	ねぎ			20.5
	その他 ☆■フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん もも			2.0
20木	主菜 ◇☆こめこパン						パン	700
	主菜 ○☆アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも さとう		29.5
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり レモン			31.8
	副菜 ☆◇●コーンとしろインゲンのポターージュ	ウィンナー いんげん豆	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	2.6
21金	主菜 ごはん						ごめ	624
	主菜 ●ハンバーグわふうおろしソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん しょうが にんにく りんご	さとう		24.1
	副菜 いそべあえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう		18.6
	副菜 ●なすのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	なす えのきたけ	じゃがいも		2.2
24月	主菜 セルフさんしょくどん(ごはん)						ごめ	691
	主菜 (●とりそぼろ)	とりにく だいす			しょうが	さとう		27.3
	主菜 (○きんしたまご)	たまご						23.1
	副菜 (▲おひたし)			ほうれん草	もやし		ごま	2.4
25火	主菜 セルフおさかなどん(ごはん)						ごめ	601
	副菜 (おさかなどんのぐ)	ツナ		にんじん えだまめ	(しらたき) ごぼう ねぎ しょうが	さとう	油	27.4
	主菜 ○あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん		13.2
	副菜 ●とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ		えのきたけ	じゃがいも		2.8
26水	主菜 ごはん						ごめ	645
	主菜 ◇●すきやきふうに	ぶたにく とうふ		にんじん	(しらたき) たまねぎ はくさい しいたけ	おふ さとう	油	27.9
	副菜 セルフとうふサラダ(●ひややっこ)	とうふ						19.6
	副菜 (かいそうサラダ・小袋あおじそドレッシング)		わかめ こんさ とさきのり		きゃべつ きゅうり コーン			1.9
27木	主菜 ◇ナン						こむぎこ	672
	主菜 ◇●キーマカレー	ぶたにく だいす いんげん豆		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	ルウ	油	24.5
	副菜 ▲●ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	プロッコリー にんじん	きゅうり		ナムルドレッシング	26.1
	その他 ◇☆○レモンカスタードタルト	たまご			レモン果汁	こむぎこ	マーガリン	3.0
28金	主菜 ごはん						ごめ	619
	主菜 ◇●メンチカツ・こぶくろソース	ぶたにく とりにく だいすこ			たまねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油	21.2
	副菜 ▲●ごまどしあえ			プロッコリー	もやし きゅうり		ごまドレッシング	20.1
	副菜 さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ		油	1.8

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ニラ・なす・トマト
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もち
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal たんぱく質:26.8g 脂質:21.6g 食塩相当量:2.0g未満
 今月の平均 エネルギー:664kcal たんぱく質:26.1g 脂質:21.5g 食塩相当量:2.4g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年:530kcal、高学年:780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。