



# 6月献立予定表

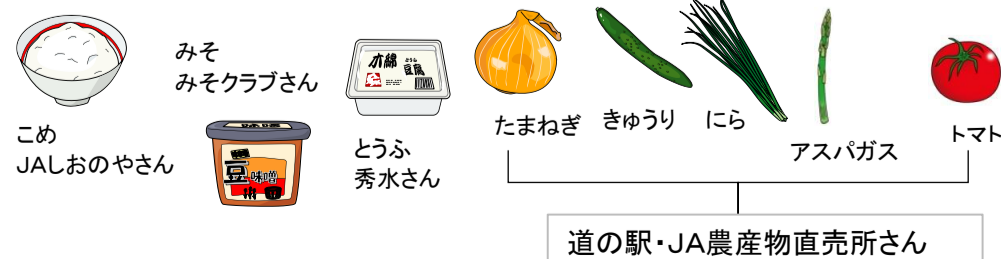
(小学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	ふくしよく	おもなざいりょう						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
				血や肉となる		体の調子を整える		力や体温となる			
1木	焼きたて ☆チーズパン	牛乳	みそラーメン 子持ちししゃもフライ ほうれんそうのサラダ さくらんぼ	ぶたにく なると ししゃも ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	もやし しいたけ きやべつ コーン さくらんぼ	パン あぶら セバレート ドレッシング	622	29.0 23.4	
2金	ごはん	牛乳	にくだんごケチャップあじ(2こ) ○ごぼうサラダ ●キムチスープ	にくだんご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく はくさい ねぎ だいこん	こめ あぶら	620	19.3 22.7	
5月	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうみそづけ グリーンサラダ ●ななもくまめ ○☆ウエハース	さわら だいち とりにく	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	きやべつ (こんにやく) たけのこ ほししいたけ	こめ さとう あぶら イタリアン ドレッシング	679	32.2 22.9	
6火	ごはん	牛乳	★えびしゅうまい(2こ) もやしのナムル ●マーボどうふ	えび ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	661	25.7 23.8	
7水	カレーピラフ	牛乳	☆ほうれんそうのグラタン かいそうサラダ ミネストローネスープ メロン	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん	きゅうり にんにく (こんにやく) たまねぎ セロリ メロン	こめ じゃがいも マカロニ	595	17.9 15.9	
8木	くろパン	牛乳	●きつねうどん ○チキンナゲット 小袋ケチャップ ☆ナッツサラダ	とりにく 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	パン あぶら アーモンド カシューナッツ パンパンジドレッシング	645	27.9 29.5	
9金	ごはん	牛乳	ハヤシルー ○ハートオムレツ コールスローサラダ <small>(卵不使用マヨネーズ使用)</small>	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きやべつ コーン むらさききやべつ	こめ さとう あぶら バター	656	21.4 23.4	
12月	わかめごはん	牛乳	しろみさかなのラトウユソースかけ いんげんのごまあえ あさりのみそしる クレープ	ホキ あさり みそ	牛乳 わかめ	パプリカ さやいんげん ほうれんそう トマト	ズッキーニ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま クレープ	590	24.6 17.9	
13火	ごはん	牛乳	ぶたにくとごぼうのまぜごはん ゆかりあえ ●★いかととうふのチリソース	ぶたにく あぶらあげ いか とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しいたけ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう あぶら	699	28.1 21.2	
14水	ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ キウイ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし ぜんまい きゅうり たけのこ キウイ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	601	23.1 20.2	
15木	県産こめこパン 県産いちごジャム	牛乳	メンチカツ 小袋ソース ボイルキャベツ <small>栃木県民の日献立</small> ●ポークビーンズ ☆県産生乳仕立ヨーグルト	ぶたにく だいち ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス トマト	きやべつ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	695	23.9 33.0	
16金	ごはん さけふりかけ	牛乳	ハンバーグわふうごまソース アスパラのソテー はちみつレモンのゼリーあえ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ パイン おうとう みかん	こめ ゼリー さとう あぶら	624	23.5 17.0	
19月	ごはん	牛乳	ビーフカレー パインサラダ ○いちごプリン	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きやべつ きゅうり パイン	こめ いちごプリン あぶら レモン ドレッシング	648	17.9 17.4	
20火	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに だいこんときゅうりのあさづけ ●あつあげのそぼろに	いわし あつあげ とりにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり しょうが たまねぎ (こんにやく) えだまめ	こめ さとう あぶら	687	29.3 25.3	
21水	ごはん	牛乳	●なっとう レモンあえ にくじゃが	なっとう ぶたにく	牛乳	にんじん	きやべつ きゅうり レモン たまねぎ (しらたき)	こめ さとう あぶら じゃがいも	597	22.2 15.8	
22木	手巻き バターロール パン	牛乳	ほたていりやきそば ボイルウインナー ボイルブロッコリー <small>小袋卵不使用マヨネーズ</small>	ぶたにく ほたて ソーセージ	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	きやべつ もやし	パン やきそばめん あぶら ごま	699	26.0 33.7	
23金	チャーハン	牛乳	めばるのたつたあげ マカロニサラダ <small>(卵不使用マヨネーズ使用)</small> ●えのきたけのみそしる	めばる ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり コーン えのきたけ	こめ さとう あぶら マカロニ	697	27.6 22.2	
26月	ごはん	牛乳	●ひややつこ にくとやさいのみそいため おうとう	とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ きやべつ にんにく おうとう	こめ あぶら ごまあぶら	624	24.5 17.6	
27火	ごはん	牛乳	さばのりょうふうづけ もやしのちゅうかあえ ちくぜんに	さば ハム とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん (こんにやく) ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも	691	29.5 25.6	
28水	ごはん	牛乳	とりそぼろ 小袋しょうが なのはなのおひたし ●とんじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なのはな ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん (こんにやく) きやべつ	こめ さとう あぶら じゃがいも	670	29.3 22.4	
29木	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ☆チーズポテト やさいスープ アセロラゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きやべつ	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー バター	588	26.1 19.4	
30金	ごはん あじつけのり	牛乳	とりにくのアーモンドがらめ ほうれんそうともやしのおひたし ○●にらたまじる	とりにく たまご とうふ	牛乳 あじつけのり	ほうれんそう にんじん にら	もやし かんぴょう	こめ さとう あぶら アーモンド ごま	676	26.2 25.4	

塩谷町産の材料(予定)



\*材料の都合で献立を変更する場合があります

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	648	25.2	22.5	2.4
小学校基準	640	24.0	20.3	2.5

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ 落花生 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)



# 6月 献立 予定 表

(中学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	副食	主な材料			エネルギー Kcal	たんぱく質 脂質 g		
				主に体の組織をつくる 1群(魚・肉等)・2群(牛乳・小魚等)	主に体の調子を整える 3群(緑黄色野菜)・4群(その他の野菜)	主にエネルギーになる 5群(穀類・いも類等)・6群(油脂)				
1 木	焼きたて ☆チーズパン	牛乳	みそラーメン 子持ちししゃもフライ ほうれん草のサラダ さくらんぼ	ぶたにく なると ししゃも ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	もやし しいたけ きゃべつ コーン さくらんぼ	パン あぶら セバレート ドレッシング	824	40.0 30.6
2 金	ご飯	牛乳	肉団子ケチャップ味(3個) ○ごぼうサラダ ●キムチスープ	にくだんご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり コーン にんにく はくさい ねぎ だいこん	こめ あぶら	800	23.9 27.3
5 月	ご飯	牛乳	さわらの西京みそ漬け グリーンサラダ ●七目豆 ○☆ウエハース	さわら だいず とりにく	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	きゃべつ (こんにやく) たけのこ ほししいたけ	こめ さとう あぶら イタリアン ドレッシング	840	38.3 25.8
6 火	ご飯	牛乳	★えびしゅうまい(3個) もやしのナムル ●マーボ豆腐	えび ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	870	32.4 30.0
7 水	カレーピラフ アーモンドカル	牛乳	☆ほうれん草のグラタン 海藻サラダ ミネストローネスープ メロン	ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん	きゅうり にんにく (こんにやく) たまねぎ セロリ メロン	こめ じゃがいも マカロニ	769	23.7 19.5
8 木	黒パン	牛乳	●きつねうどん ○チキンナゲット 小袋ケチャップ ☆ナッツサラダ	とりにく 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	パン あぶら アーモンド カシューナッツ パンパンジドレッシング	840	38.6 37.8
9 金	ご飯	牛乳	ハヤシルー ○ハートオムレツ コールスローサラダ(卵不使用マヨネーズ使用)	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン むらさききゃべつ	こめ さとう あぶら バター	821	25.7 26.8
12 月	わかめご飯	牛乳	白身魚のラタトゥユソースかけ いんげんのごまあえ あさりのみそ汁 クレープ	ホキ あさり みそ	牛乳 わかめ	パプリカ さやいんげん ほうれんそう トマト	ズッキーニ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま クレープ	741	31.5 20.2
13 火	ご飯	牛乳	豚肉とごぼうの混ぜご飯の具 ゆかりあえ ●★いかと豆腐のチリソース	ぶたにく あぶらあげ いか とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しいたけ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう あぶら	890	36.2 25.6
14 水	ご飯 ミニフィッシュ	牛乳	ビビンバ わかめスープ キウイ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし ぜんまい きゅうり たけのこ キウイ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	769	30.0 24.3
15 木	県産米粉パン 県産いちごジャム	牛乳	メンチカツ 小袋ソース ポイルキャベツ 栃木県民の日献立 ●ポークビーンズ ☆県産生乳仕立ヨーグルト	ぶたにく だいず ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス トマト	きゃべつ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	867	29.0 42.0
16 金	ご飯 鮭ふりかけ	牛乳	ハンバーグ和風ごまソース アスパラのソテー はちみつレモンのゼリー和え	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ パイン おうとう みかん	こめ ゼリー さとう あぶら	806	29.6 20.6
19 月	ご飯	牛乳	ビーフカレー パインサラダ ○いちごプリン	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり パイン	こめ いちごプリン あぶら レモン ドレッシング	830	21.8 21.0
20 火	ご飯	牛乳	いわしのごまみそ煮 大根ときゅうりの浅漬け ●厚揚げのそぼろ煮	いわし あつあげ とりにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり しょうが たまねぎ (こんにやく) えだまめ	こめ さとう あぶら	857	35.1 29.1
21 水	ご飯	牛乳	●納豆 レモン和え 肉じゃが	なっとう ぶたにく	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり レモン たまねぎ (しらたき)	こめ さとう あぶら じゃがいも	779	28.3 18.5
22 木	手巻き バターロールパン キャラメルクリーム	牛乳	ホタテ入り焼きそば ポイルウインナー ポイルブロッコリー小袋卵不使用マヨネーズ	ぶたにく ほたて ソーセージ	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	きゃべつ もやし	パン やきそばめん あぶら ごま	880	31.3 36.6
23 金	チャーハン	牛乳	めばるの竜田揚げ マカロニサラダ(卵不使用マヨネーズ使用) ●えのき茸のみそ汁	めばる ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり コーン えのきたけ	こめ さとう あぶら マカロニ	829	32.9 25.6
26 月	ご飯	牛乳	●冷奴 肉と野菜のみそ炒め 黄桃	とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ きゃべつ にんにく おうとう	こめ あぶら ごまあぶら	790	30.9 21.5
27 火	ご飯	牛乳	さばの涼風漬け もやしの中華和え 筑前煮	さば ハム とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん (こんにやく) ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも	867	33.7 30.3
28 水	ご飯	牛乳	鶏そぼろ 小袋しょうが 菜の花のおひたし ●豚汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なのはな ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん (こんにやく) きゃべつ	こめ さとう あぶら じゃがいも	840	35.5 26.0
29 木	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ☆チーズポテト 野菜スープ アセロラゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー バター	721	32.6 23.3
30 金	ご飯 味付けのり	牛乳	鶏肉のアーモンドがらめ ほうれん草ともやしのおひたし ○●にら玉汁	とりにく たまご とうふ	牛乳 あじつけのり	ほうれんそう にんじん にら	もやし かんぴょう	こめ さとう あぶら アーモンド ごま	869	33.3 30.8

\*材料の都合で献立を変更する場合があります。

塩谷町産の材料(予定)

みそ  
みそクラブさん

こめ  
JALおのやさん

とうふ  
秀水さん

たまねぎ きゅうり にら  
アスパガス トマト

道の駅・JA農産物直売所さん

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	822	31.5	26.9	2.9
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそを除く)
- 卵・卵製品
- ◆ 落花生
- ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)