



# 6月献立予定表

(小学校)

【平成30年】

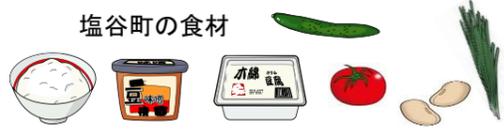
塩谷町立学校給食センター

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金	ごはん	牛乳	●ごもくごはんのぐ ウインナー ★いかときゅうりのすのもの	とりにく こおりとうふ あぶらあげ いかウインナー	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ たけのこ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら あぶら	675 29.1 26.4
4月	ごはん	牛乳	いわしごまみそに きりぼしだいこんナムル ●けんちんじる むしばよぼうゼリー	いわし とりにく とうふ	牛乳	にんじん きりぼしだいこん きゅうり きゃべつ ねぎ はくさい (こんにゃく)	こめ さとう あぶら	647 25.5 18.9
5火	ごはん	牛乳	○とりのからあげ(2こ) こんぶのいために ●なめこじる	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ ねぎ	牛乳 こんぶ	にんじん たけのこ なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら	668 25.4 27.8
6水	わかめごはん	牛乳	●にくだんごケチャップあじ(2こ) ○ごぼうサラダ えのきたけのみそしる あおりんごケ スパゲティーミートソース	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう きゅうり コーン えのきたけ だいこん ねぎ	こめ あぶら ゼリー	649 20.2 21.2
7木	パックめん ミニホットケーキ	牛乳	●えだまめ ☆フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ みかん パイン	パスタ ホットケーキ ゼリー	あぶら 724 29.3 22.7
8金	チャーハン	牛乳	にくシューマイ(2こ) キムチあえ あさりのスープ	ぶたにく あさり	牛乳	にんじん にんにく ねぎ きゅうり はくさい きゃべつ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	565 20.1 17.8
11月	ごはん	牛乳	やきにく だいこんとベーコンのサラダ ●かんぴょうのみそしる	ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳	にんじん しょうが たまねぎ だいこん きゅうり かんぴょう	こめ あぶら 中華ドレッシング	689 29.7 27.0
12火	ごはん	牛乳	さばのみそに(県産みそ使用) にらのわふうあえ ★かぬまこんにゃくとイカとやさいのうまに	さば いか さつまあげ	牛乳	にんじん もやし きゅうり だいこん (こんにゃく)	こめ あぶら 和風ドレッシング	691 28.5 23.6
13水	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2こ) ほうれんそうのツナあえ ●にくとやさいのみそいため	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん もやし しょうが ピーマン たまねぎ きゃべつ にんにく	こめ あぶら	664 29.3 24.5
14木	県産小麦の バターロールパン とちおとめいちごジャム	牛乳	●しおやのだいずのチリコンカン アスパラサラダ ポトフ ☆県産生乳ヨーグルト	ぶたにく だいず ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ ピーマン トマト	パン じゃがいも あぶら セバレート ドレッシング	586 23.2 24.6
15金	せきはん 小袋ごま塩	牛乳	○とちまるくんたまごやき だいこんのみみづけ ●にくとうふ ●栃木県民の日デザート	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん だいこん きゅうり きやべつ たまね	せきはん さとう デザート あぶら ごま	692 28.5 25.2
18月	ごはん	牛乳	●なっとう あまずしょうがのつけもの 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 しょうが たまねぎ (こんにゃく)	こめ あぶら じゃがいも	623 23.9 16.4
19火	ごはん	牛乳	あじのかんこくふうみやき ツナレモンサラダ ●ごもくまめ	あじ とりにく ツナ(まぐろ) だいず さつまあげ	牛乳	にんじん きやべつ きゅうり コーン たけのこ しいたけ (こんにゃく)	こめ あぶら	659 28.5 18.7
20水	ごはん	牛乳	ハヤシライス のルウ ○スクランブルエッグ みずなサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり きょうな りんご	こめ あぶら じゃがいも バター	702 23.5 21.7
21木	ココアパン	牛乳	タンタンメン(スープ・パックめん) ★えびカツ グリーンサラダ	ぶたにく えび	牛乳	にんじん ねぎ しょうが ザーサイ アスパラ いんげん	パックめん パン あぶら イタリアン ドレッシング	698 29.3 27.5
22金	ピラフ	牛乳	○オムレツ 小袋パーモントソース じゃこのサラダ(小エビ注意) ☆クラムチャウダー	たまご あさり ウインナー	牛乳 じゃこ(いわし) チーズ	にんじん にんにく たまねぎ コーン きゅうり だいこん もやし きゃべつ	こめ あぶら じゃがいも 和風ごましょうゆ ドレッシング	685 25.3 23.7
25月	ごはん	牛乳	カツカレー(ヒレカツ) かいそうサラダ ☆セノビーゼリー	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ きゅうり (こんにゃく)	こめ あぶら ゼリー バター パンパンジイ ドレッシング	699 22.7 18.8
26火	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ソフトサラミとキャベツのサラダ ●だいこんのみそしる	ぶたにく サラミ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん もやし きゃべつ だいこん	こめ あぶら さとう	648 26.8 23.2
27水	ごはん	牛乳	かれのいたつたあげ こまつなとわかめのナムル ●マーボーとうふ	かれい とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ しいたけ たけのこ	こめ あぶら 韓国ナムル ドレッシング	650 30.2 22.1
28木	コッペパン スライスパン	牛乳	☆フルーツクリーム(パナナいり) ハムステーキ ☆スライスチーズ ミネストローネスープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パイン みかん バナナ にんにく たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	629 25.2 25.3
29金	ごはん あじつけのり	牛乳	ぎんピラスのてりやき パンサンスウ ●わかめのみそ汁	シルバー ハム とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし きゃべつ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	563 26.6 15.2

菌と口の健康週間

地産地消費強化週間

\*材料の都合で献立を変更する場合があります。



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(みそは除く) ○ 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)

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	657	26.2	22.4	2.6
小学校基準	640	24.0	21.3	2.5





# 6月献立予定表

(中学校)

【平成30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金	ご飯	牛乳	●五目ご飯の具 ウインナー ★いかときゅうりの酢の物	とりにく こおりとうふ あぶらあげ いか	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ たけのこ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら あぶら	891 37.1 34.1
4月	ご飯	牛乳	いわしごま味噌煮 切干大根ナムル ●けんちん汁 虫歯予防週間ゼリー	いわし とりにく とうふ	牛乳	にんじん きりほしだいこん きゅうり きやべつ ねぎ はくさい (こんにやく)	こめ さとう あぶら	814 31.6 22.0
5火	ご飯	牛乳	○鶏のから揚げ(3個) 昆布炒め煮 ●なめこ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ ねぎ	牛乳 こんぶ	にんじん たけのこ なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら	882 32.0 35.8
6水	わかめご飯	牛乳	●肉団子ケチャップ味(3個) ○ごぼうサラダ えのきたけのみそ汁 青リンゴミゼリー	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ごぼう きゅうり コーン えのきたけ だいこん ねぎ	こめ ゼリー あぶら マヨネーズ	828 25.1 25.6
7木	パック麺 ミニミニホットケーキ	牛乳	●えだ豆 ☆フルーツヨーグルト和え	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ みかん パイン	パスタ ホットケーキ ゼリー あぶら	868 35.0 26.1
8金	チャーハン	牛乳	肉焼売(3個) キムチ和え はまぐりのスープ	ぶたにく あさり	牛乳	にんじん にんにく ねぎ きゅうり はくさい きやべつ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら	713 23.8 24.4
11月	ご飯	牛乳	焼き肉 大根とベーコンのサラダ ●かんぴょうのみそ汁	ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ だいこん きゅうり かんぴょう	こめ あぶら 中華ドレッシング	862 35.8 31.1
12火	ご飯	牛乳	さばの味噌煮(県産味噌使用) にらの和風和え ★鹿沼こんにやくとイカと野菜のうま煮	さば いか さつまあげ	牛乳	にんじん にら もやし きゅうり だいこん (こんにやく)	こめ あぶら 和風ドレッシング	863 34.6 26.8
13水	ご飯	牛乳	揚げ餃子(3個) ほうれん草のツナ和え ●肉と野菜の味噌炒め	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう もやし しょうが なす たまねぎ きやべつ にんにく	こめ あぶら	857 36.5 29.9
14木	県産小麦の バターロールパン とちおとめいちごジャム	牛乳	●塩谷の大豆のチリコンカン アスパラサラダ ポトフ ☆県産生乳ヨーグルト	ぶたにく だいたい ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト アスパラ	パン じゃがいも あぶら セバレート ドレッシング	723 28.4 29.7
15金	赤飯 小袋ごま塩	牛乳	○とちまるくん玉子焼き 大根のみみ漬け ●肉豆腐 ●栃木県民の日デザート	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり きやべつ たまね	せきはん さとう デザート あぶら ごま	866 34.4 29.3
18月	ご飯	牛乳	●納豆 甘酢生姜の漬物 肉じゃが	なっとう ぶたにく	牛乳	にんじん きやべつ きゅうり しょうが たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう じゃがいも あぶら	806 28.0 17.8
19火	ご飯	牛乳	あじの韓国風味焼き ツナレモンサラダ ●五目豆 ○☆ウエハース	あじ とりにく ツナ(まぐろ) だいたい さつまあげ	牛乳	にんじん きやべつ きゅうり コーン たけのこ しいたけ (こんにやく)	こめ ウエハース あぶら	845 34.0 22.6
20水	ご飯	牛乳	ハヤシライス のルウ ○スクランブルエッグ みずなサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり きょうな りんご	こめ じゃがいも あぶら バター	867 28.0 24.4
21木	ココアパン	牛乳	担々麺(スープ・パック麺) ★えびカツ グリーンサラダ	ぶたにく えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ葉 ブロッコリー ねぎ しょうが ザーサイ アスパラ いんげん	パックめん パン あぶら イタリアン ドレッシング	829 34.6 32.5
22金	ピラフ	牛乳	○オムレツ 小袋パーモントソース じゃこのサラダ(小エビ注意) ☆クラムチャウダー	たまご あさり ウインナー	牛乳 じゃこ(いわし) チーズ	にんじん にんにく たまねぎ コーン きゅうり だいこん もやし きやべつ	こめ じゃがいも あぶら 和風ごましょうゆ ドレッシング	810 29.6 27.3
25月	ご飯	牛乳	カツカレー(ヒレカツ) 海藻サラダ ☆セノビーゼリー	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ きゅうり (こんにやく)	こめ ゼリー あぶら バター パンパンジイ ドレッシング	880 26.9 22.1
26火	ご飯	牛乳	ハンバーグマトソース ソフトサラミとキャベツのサラダ ●大根のみそ汁	ぶたにく サラミ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう もやし きやべつ だいこん	こめ さとう あぶら	841 34.4 28.4
27水	ご飯	牛乳	かれのい の竜田揚げ 小松菜とわかめのナムル ●マーボー豆腐	かれのい とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にら にんにく しょうが もやし ねぎ しいたけ たけのこ	こめ あぶら 韓国ナムル ドレッシング	847 39.3 27.3
28木	コッペスライスパン	牛乳	☆フルーツクリーム(バナナ入り) ハムステーキ ☆スライスチーズ ミネストローネスープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パイン みかん バナナ にんにく たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	787 30.5 30.1
29金	ご飯 味付けのり	牛乳	銀ヒラスの照り焼き パンサンスウ ●わかめのみそ汁	シルバー ハム とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし きやべつ	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	712 32.4 17.2

\*材料の都合で献立を変更する場合があります。

塩谷町の食材



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(味噌は除く)
- 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)

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	828	31.9	26.8	3.2
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

