

6月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	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)
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 木	ミネストローネについて知ろう	主食 はちみつパン 主菜 白身魚フライ・小袋ソース 副菜 ポパイサラダ 副菜 ●ミネストローネ その他 ☆○パニラウエハース *卵殻カルシウム配合	ほき ハム ベーコン 大豆	牛乳・小魚・海藻等 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト ハセリ	キャベツ コーン たまねぎ 大根 セロリ にんにく	はちみつパン パン粉 コーンドレッシング 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖 油	843 32.9 30.0 3.4	
2 金	ホイコーローについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ●ホイコーロー 副菜 ねぎとしょうがのスープ その他 ☆■フルーツ杏仁	豚肉 生揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン 小松菜 にんじん ねぎ しょうが	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 でんぷん 油 ごま油	804 28.5 21.8 1.4	
5 月	歯と口の健康週間について知ろう	主食 セルフ鶏ごぼろごはん(ごはん) 主菜 (●鶏ごぼろごはんの具) 副菜 たくあん即席漬 副菜 ●じゃがいもとにらの味噌汁 その他 歯と口の健康週間レモンゼリー	鶏肉 油揚げ		にんじん にんじん	ごぼう にんにく しいたけ (こんにゃく) キャベツ きゅうり たくあん	米 砂糖 油 ごま じゃがいも 砂糖 ナタデココ	765 26.2 17.4 2.5	
6 火	よくかんで食べよう	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 春雨サラダ 副菜 茎わかめの中華スープ その他 りんごゼリー	鶏肉			ねぎ キャベツ きゅうり もやし もやし ねぎ たけのこ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん 春雨 中華ドレッシング ごま油	846 28.1 24.1 2.2	
7 水	カルシウムを意識してとろう	主食 ごはん 主菜 さんまのさっぱり煮 副菜 ●切干大根のナムル 副菜 ●たまねぎの味噌汁	さんま		にんじん	かぼす レモン 切干大根 キャベツ 枝豆	米 砂糖 でんぷん ナムルドレッシング	791 28.5 24.1 3.0	
8 木	食後の歯磨きを忘れずに	主食 トマトつけ汁うどん(ゆでうどん) 副菜 (うどんつゆ) 主菜 モロソースカツ 副菜 ☆プロッコリーとチーズのサラダ その他 ☆○ワッフルドッグ(ココアバナナ)	豚肉 モロ		トマト	たまねぎ ねぎ にんにく なす しめじ	うどん 油 パン粉 卵不使用フレンチドレッシング 小麦粉 砂糖 ココア 油	773 35.6 29.5 3.3	
9 金	小魚を意識してとろう	主食 ごはん 主菜 チキンカレー 副菜 ごまじゃこサラダ その他 ☆ヨーグルト	鶏肉		にんじん (トマトグチャップ) 小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 じゃがいも (ルー)(白いんげん豆) 和風ドレッシング	860 29.0 22.0 2.2	
12 月	地産地消について知ろう	主食 セルフ豚丼(ごはん) 主菜 (豚丼の具) 副菜 のりごま和え 副菜 ●なめこ汁	豚肉		にんじん	たまねぎ しいたけ (しらたき) もやし きゅうり	米 砂糖 油 ごま ごま油	785 29.9 22.2 2.9	
13 火	モロについて知ろう	主食 ごはん 主菜 モロの揚げ煮 副菜 野菜サラダ 副菜 ●ゆばの味噌汁	モロ		にんじん	ごぼう コーン 枝豆 キャベツ	米 でんぷん 砂糖 卵不使用ごまドレッシング	815 34.4 22.5 2.7	
14 水	栃木県で生産された食べ物	主食 セルフ栃木めし(もち麦ごはん) 主菜 (●栃木めしの具) 副菜 ほうれん草のツナ和え 副菜 ●豆腐と小松菜の味噌汁	豚肉 大豆 ツナ		にんじん いら ほうれん草	かんぴょう しいたけ (こんにゃく) キャベツ	米 もち麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	771 28.9 20.5 2.5	
15 木	6月15日は「栃木県民の日」	主食 県産小麦ロールパン 主菜 ハニーマスタードチキン 副菜 ●大豆のサラダ 副菜 ☆ほうれん草クリームスープ その他 ●県民の日デザート	鶏肉 ハム 大豆		にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ロールパン はちみつ 砂糖 (ルー)(白いんげん豆) オリーブオイル	840 38.0 35.1 3.1	
16 金	塩谷町で生産された食べ物	主食 ごはん 主菜 あじのねぎ塩焼き 副菜 いらともやしのおひたし 副菜 ●五目煮	あじ		にら	ねぎ もやし	米 ごま油	785 36.8 21.2 1.9	
19 月	よい姿勢で食べよう	主食 有機米ごはん 主菜 ○フレンチオムレツ 副菜 ☆ブラウンシチュー 副菜 ハムのグリーンサラダ	卵 豚肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ	米 でんぷん 油 じゃがいも (ルー) バター 卵不使用フレンチドレッシング	922 33.3 26.8 3.2	
20 火	さばについて知ろう	主食 ごはん・のり香味 主菜 さばの味噌煮 副菜 ●ひじきのサラダ 副菜 ○●にらたま汁	さば 味噌	のり	にんじん	キャベツ	米 砂糖 卵不使用マヨネーズ ごま	822 29.0 29.8 2.1	
21 水	ツナ混ぜごはんについて知ろう	主食 ●ツナ混ぜごはん 主菜 ●ささみカツ 副菜 ●味噌けんちん汁	ツナ 油揚げ		にんじん	ねぎ	でんぷん 米 砂糖 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 油	853 35.5 28.0 2.5	
22 木	レモンについて知ろう	主食 ナン 主菜 ●キーマカレー 副菜 切干大根のサラダ その他 ☆○レモンタルト	豚肉 大豆		にんじん (トマトグチャップ) にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 切干大根 枝豆 きゅうり	ナン (ルー)(白いんげん豆) 油 和風ドレッシング 小麦粉 砂糖 マーガリン	804 28.8 30.0 3.7	
23 金	なすについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ●ハンバーグ・和風おろしソース 副菜 ●梅かつお和え 副菜 ●なすの味噌汁	鶏肉 豚肉 大豆 花かつお		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご キャベツ きゅうり もやし ねり梅	米 砂糖 油	750 30.2 19.0 2.7	
26 月	食器を持って食べよう	主食 三色丼(ごはん) 主菜 (●豚肉そぼろ) 主菜 (○錦糸卵) 副菜 (おひたし) 副菜 ●ワタンスープ	豚肉 大豆ミート 卵		にんじん	しょうが	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖 ラード ごま油	844 32.1 26.2 2.8	
27 火	のりについて知ろう	主食 ごはん 主菜 揚げさばのねぎソースがけ 副菜 小松菜の磯和え 副菜 巻狩汁	さば	のり	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが もやし	米 でんぷん 砂糖 ごま 里芋	888 32.2 33.2 2.7	
28 水	ビルマ汁について知ろう	主食 ごはん・わかめばっば 主菜 ●冷奴 副菜 ●ごぼうサラダ 副菜 益子町のビルマ汁	豆腐	わかめ ちりめんじゃこ		にんじん ごぼう きゅうり コーン	米 砂糖 ごま 卵不使用マヨネーズ ごま じゃがいも 油	768 24.0 21.1 3.5	
29 木	小松菜について知ろう	主食 食パン・☆●マーシャルピンズ 主菜 ☆●ミートボールシチュー 副菜 小松菜サラダ その他 ●豆乳のプリン	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン (マーシャルピンズ) じゃがいも (ルー)(白いんげん豆) 和風ドレッシング 砂糖 ショートニング	806 27.6 31.8 2.8	
30 金	冷凍みかんについて知ろう	主食 ルーローハン(ごはん) 主菜 (○●ルーローハンの具) 副菜 ポークシチュー(3個) 副菜 ●キムチスープ その他 冷凍みかん	豚肉 大豆ミート うすら卵		にんじん	たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ しょうが	米 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 ごま油	932 39.3 29.8 2.6	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にら・トマト・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす

【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) ◎いかに ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g末満
エネルギー：821kcal たんぱく質：31.3g 脂質：25.7g 食塩相当量：2.5g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから⇒

