



6月 給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場 (小学校)

日付	こんだてめい ※毎日牛乳(200ml)がです。 ※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。	おもなざいりょう (※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いません)						栄養価 [kcal] たんぱく質 [g] 脂質 [g] 食塩相当量 [g]	
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質	無機質 牛乳	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海藻	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・いも・砂糖	6群 油・バター・ごま		
1 水	セルフルーローハン(ごはん)					米		681	
	(ルーローハン)	ぶた肉 大豆 うすら卵				ねぎ しいたけ だけのこ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	26.1
	にらまんじゅう①	ぶた肉				キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉		24.0
2 木	キムチスープ	ぶた肉				もやし はくさい		サラダ油	2.2
	ごはん					米			626
	さばのみぞれに うめかつおあえ	さば				だいこん			26.8
3 金	けんちん汁	とり肉 豆腐				きゅうり もやし			19.1
	セルフスラッピースョー(コッペパン)		脱脂粉乳			だいこん ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	さといも	サラダ油	1.7
	(ミートソース)	ぶた肉 とり肉				たまねぎ	小麦 砂糖	ショートニング	638
6 月	マカロニサラダ	ハム				たまねぎ	パン粉 砂糖	バター	25.7
	やさいのポトフ	ウィンナー				きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	24.3
	セルフとりごぼうごはん(ごはん)					だいこん たまねぎ	じゃがいも		2.6
7 火	(とりごぼうのく)	とり肉 大豆					米		592
	いかのしょうがやき	いか				ごぼう しいたけ こんにゃく	砂糖	サラダ油	29.7
	とうふと小まつなのみそ汁	豆腐 みそ				しょうが			13.3
8 水	セルフハムカツ(パン)		脱脂粉乳			ねぎ			2.4
	(ハムカツ・ソース)	ハム 卵					小麦 砂糖	ショートニング	633
	コールスローサラダ					キャベツ コーン	小麦粉 パン粉	サラダ油	24.7
9 木	ラビオリスープ	とり肉				たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ショートニング	23.0
	ごはん					米			3.1
	レモンバジルサラダ	とり肉				キャベツ コーン		サラダ油	67.0
10 金	ハヤシライス	ぶた肉				アスパラガス	キャベツ コーン	オリーブオイル	20.6
	フルーツカクテルゼリー					たまねぎ しめじ マッシュルーム 白いんげん しょうが にんにく	ルウ	バター	17.6
	セルフ三色どん(ごはん)					みかん	ゼリー		2.0
13 月	(肉そぼろ)	ぶた肉 大豆				しょうが	米		668
	(いり卵)	卵					砂糖		27.4
	(ごまあえ)					ほうれん草			21.2
14 火	豚汁	ぶた肉 みそ				だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	サラダ油	2.3
	バターパン		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング マーガリン	61.1
	ハニーマスタードチキン	とり肉					はちみつ		29.3
15 水	イタリアンサラダ	ポロニアハム				キャベツ きゅうり		ショートニング	27.6
	やさいシチュー	とり肉				たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも ルウ	ショートニング	2.8
	セルフ栃木めし(ごはん)					米			64.3
16 木	(栃木めし)	ぶた肉 大豆				しいたけ ごぼう かんぴょう こんにゃく	砂糖	ごま油	20.6
	コーンフライ					コーン	小麦粉 パン粉	ショートニング	19.6
	かきたま汁	卵 豆腐				たまねぎ	でん粉		2.4
17 金	県産こむぎのコッペパン		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	56.5
	トマトソースハンバーグ	ぶた肉 とり肉				たまねぎ にんにく しょうが	でん粉		2.2
	ほうれん草のサラダ					ほうれん草	キャベツ きゅうり	ショートニング	20.7
20 月	かぼちゃのスープ					かぼちゃ	ルウ クルトン	バター	2.8
	セルフぶたどん(ごはん)					米			62.3
	(ぶたどんのく)	ぶた肉				たまねぎ こんにゃく しょうが	砂糖	ショートニング	22.4
21 火	おかかあえ	豆腐 みそ				キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	16.8
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ				なめこ ねぎ			2.2
	栃木県民の日デザート	豆乳					ゼリー		
22 水	ごはん					米			58.1
	ポークしゅうまい②	ぶた肉				たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉		2.3
	チンジャオロース	ぶた肉				だけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ショートニング	14.5
23 木	かんぴょうの中かスープ	ほたて 豆腐				ねぎ しいたけ かんぴょう	でん粉		2.0
	こめこパン		脱脂粉乳				小麦 米 砂糖	ショートニング	59.4
	とちおとめいちごジャム						ジャム		22.2
24 金	あつやきたまご	卵							22.3
	ハムとにらのあえもの	ハム				にら	砂糖	ごま油	2.8
	きつねうどん	ぶた肉 油揚げ				にら ほうれん草	うどん	ショートニング	2.8
27 月	ごはん					米			65.0
	いわしのごまみそに	いわし みそ						ごま	27.4
	にんじんしりしり	にんじん					砂糖		18.4
28 火	まきがり汁	とり肉 ぶた肉 なたと みそ				にんじん みつば	じゃがいも	ショートニング	2.1
	シュガートースト		脱脂粉乳			ねぎ しいたけ	小麦 砂糖	ショートニング	61.6
	ハムステーキ	ハム					小麦 米 砂糖	ショートニング	22.9
29 水	ブロッコリーのサラダ					ブロッコリー	コーン		23.5
	トマトとあさりのスープ	あさり ベーコン				たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	3.3
	ごはん					米			62.8
30 木	ちくわのいそべあげ②	ちくわ					小麦粉	ショートニング	21.6
	五もくきんぴら	ぶた肉				ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	18.8
	えのきだけのみそ汁	豆腐 油あげ 味噌				えのきだけ			2.4
20 月	むぎごはん						米 小麦		69.1
	かむかむ海そうサラダ					キャベツ 大根 枝豆 きゅうり			20.6
	ポークカレー	ぶた肉				たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも ルウ	ショートニング	17.1
21 火	ぶくじんづけ					だいにん きゅうり なす れんこん しょうが なたまため しその実			4.2
	こくとうパン		脱脂粉乳				小麦 黒砂糖	ショートニング	61.0
	ささみカツ	とり肉					じゃがいも 米粉	ショートニング	25.6
22 水	カポナータ	ベーコン				たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	オリーブオイル		20.4
	マカロニのクリームに	とり肉				たまねぎ しめじ	マカロニ ルウ	マーガリン	2.6
	ごはん					米			70.7
23 木	やきヨーザ②	ぶた肉 とり肉				キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉		28.8
	ナムルサラダ					もやし コーン			23.5
	マーボーとうふ	ぶた肉 豆腐 みそ				ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	2.7
24 金	牛乳パン		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	60.4
	モロナゲット②	モロ たら				たまねぎ	パン粉 小麦粉		22.7
	ごぼうサラダ					ごぼう きゅうり コーン			24.9
25 土	やきそば	ぶた肉				キャベツ もやし	焼きそばめん	ショートニング	2.9
	ごはん					米			61.3
	回鍋肉(ホイコーロー)	ぶた肉 みそ				キャベツ しょうが にんにく	でん粉	ショートニング	21.6
26 日	しょうがスープ	豆腐				もやし ねぎ えのきだけ しょうが		ショートニング	16.9
	フルーツあんにとろろあえ					みかん パイナップル もも	杏仁豆腐		1.8
	ごはん					米			71.3
27 月	とり肉のからあげ	とり肉				にんにく しょうが	でん粉	ショートニング	27.5
	はるさめサラダ	ハム				もやし きゅうり	春雨	ショートニング	24.1
	ピリからぐだくさんみそ汁	ぶた肉 味噌				だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ にんにく しょうが	さといも	ショートニング	2.1

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 (今月の平均) エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2.0g
 エネルギー: 634kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.5g

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。