



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)
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体の調子をとどめる		【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		炭水化物 5群	脂質 6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
1 火	ミルクパン トマトオムレツ 焼きそば フルーツヨーグルト	卵 とり肉 ぶた肉 いか	脱脂粉乳 牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	小麦 砂糖 焼きそばめん	ショートニング サラダ油	736 27.1 22.2 3.4
2 水	ごはん 肉しゅうまい② キムチあえ マーボー豆腐	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ		にら	たまねぎ もやし	米 小麦粉		678 29.9 21.2 2.4
3 木	ごはん あじフライ ハンサンスー 豚汁	あじ 卵 ハム ぶた肉 みそ とうふ		にんじん	きゅうり	米 大麦 パン粉 小麦粉	サラダ油	683 25.8 19.5 2.7
4 金	アーモンドトースト(食パン) (アーモンドクリーム) かむかむ海そうサラダ スパゲティきのこシチュー 歯と口の健康週間ゼリー(レモン)		脱脂粉乳 わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ 大根 枝豆 たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	小麦 砂糖 砂糖	ショートニング バター アーモンド マーガリン	752 23.1 31.5 2.5
7 月	ごはん とり肉のねぎみそ焼き うめかつおあえ すいとん汁	とり肉 みそ		にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし うめ	米	ごま	620 29.5 11.4 1.7
8 火	セルフスラッピーショー(コッペパン) (ミートソース) ツナサラダ かぼちゃのシチュー セルフ三色丼(ごはん)	ぶた肉 ツナ とり肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	小麦 砂糖 パン粉 砂糖	ショートニング バター	591 26.3 17.1 3.2
9 水	(肉そぼろ) (いり卵) (ごま和え) とうにゅうじたての野菜汁	ぶた肉 大豆 卵		ほうれん草	しょうが	米 砂糖	サラダ油	660 28.4 20.5 2.2
10 木	ごはん さばのみぞれに たくあんあえ 肉だんごのスープ	さば ぶた肉 とり肉 なた		にんじん	だいこん だいこん きゅうり		ごま	640 24.2 19.2 2.4
11 金	セルフハムカツ(パンズパン) (ハムカツ・ソース) コールスローサラダ ラビオリスープ		脱脂粉乳 ハム 卵	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく	小麦 砂糖 小麦粉 パン粉	ショートニング サラダ油 ドレッシング サラダ油	650 25.5 24.2 3.0
14 月	矢板市産とちぎ和牛の牛丼(ごはん) (とちぎ和牛の牛丼) のりすあえ ゆぼとわかめのみそ汁	牛肉 ツナ ゆぼ とうふ みそ		ほうれん草	たまねぎ ごぼう しょうが しいたけ しらたき きゅうり	米 大麦 砂糖		718 32 21.6 2.8
15 火	こめごはん わふうハンバーグ ポパイサラダ 白いんげんのポターージュ 栃木県民の日デザート	とり肉 ぶた肉	脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ りんご にんにく コーン もやし	小麦 米 砂糖 砂糖 でん粉	ショートニング マーガリン ごま油 ごま	680 25.6 24.5 2.9
16 水	ごはん かんぴょうサラダ ポークカレー 県産ヨーグルト	ハム ぶた肉		にんじん	かんぴょう きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも ルウ	マヨネーズ サラダ油	745 22 23.1 2.5
17 木	ごはん 鮎(あゆ)のかんろに 五目きんぴら にらたま汁	鮎 ぶた肉 さつまあげ 卵 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	米 砂糖	サラダ油	628 28.7 17.9 2.0
18 金	食パン とちおとめいちごジャム 県産ぶた肉コロッケ きりぼし大根のサラダ にこみうどん	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり ねぎ	小麦 砂糖 ジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉	ショートニング サラダ油 ごま ごま油	666 27.5 22.0 3.3
21 月	セルフキムたくどん(ごはん) (キムたくどんの具) 小松菜のナムル 水キョーザスープ	ぶた肉		にんじん	大根 白菜 もやし	米 砂糖	ごま油 ごま ごま油	635 21.9 19.3 3.4
22 火	バターパン チキンオープン焼き ブロッコリーとツナのサラダ ナポリタン	とり肉 ツナ	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	ブロッコリー コーン たまねぎ マッシュルーム	小麦 砂糖 パン粉	バター ショートニング ごま油	655 29.7 27.2 3.0
23 水	ごはん クロムツのてりやき ゆかり和え 肉じゃが	クロムツ ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	ちりめんじゃこ キャベツ もやし 枝豆 しそ たまねぎ しらたき しょうが	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	673 28.6 16.8 1.9
24 木	ごはん うま塩ねぎまんじゅう 回鍋肉(ホイコーロー) ねぎとしょうがのスタミナスープ	ぶた肉 ぶた肉 みそ とり肉		にら	ねぎ キャベツ キャベツ しょうが にんにく ねぎ しょうが	米 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま油	615 25.8 18.0 1.9
25 金	セルフフィッシュフライ(パン) (ホキフライ・ソース) ハムマリネサラダ ニョッキのクリームスープ	ホキ ポロニアハム とり肉	脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ マッシュルーム	小麦 砂糖 パン粉 小麦粉	ショートニング サラダ油 ドレッシング	677 27.9 24.0 3.3
28 月	ごはん いわしのごまみそに そくせきつけ まきがり汁	いわし みそ 昆布		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 じゃがいも	ごま	595 22.8 14.7 2.2
29 火	セルフてり焼チキンバーガー(パン) (てり焼チキンハンバーグ) ジャーマンポテト わんたんスープ	とり肉 ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ たまねぎ	小麦 砂糖 パン粉	ショートニング サラダ油	626 25.2 23.8 3.2
30 水	ごはん とり肉のレモンソース 青じそサラダ とうふのチゲスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり しそ 白菜 もやし にんにく	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油	705 32.8 21.7 2.0

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: 664kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 2.6g

※14日は「ともなりランチ」です。「矢板市産とちぎ和牛」と道の駅やいたの旬の野菜活用します。6月は、しいたけ、きゅうりです。
 ※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。