

6月のきゅうしよくこんだてよていひょう



矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

| 日付 | こんだてめい | | 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おりませんのでご注意ください) | | | | | | 栄養価 | |
|------|---|--|---|------------|-----------------|-------------|--------------------------|-----------|------------|-----------|
| | ※牛乳は毎日出ます。 | | 【赤】体をつくるもとになる | | 【緑】体のちょうしをととのえる | | 【黄】エネルギーのもとになる | | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | 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 | | 脂質 (g) |
| | | | 肉・魚・卵・大豆 | 小魚・乳製品・海そう | 色のこい野菜 | その他の野菜・くだもの | 米・パン・いも・さとう | 油・バター・ごま | | 食塩相当量 (g) |
| 1 火 | ミルクパン ミニオムレツ ごぼうサラダ やきそば | | ぎゅうにゅう | | | | ごむぎこ さとう | | 650 | |
| 2 水 | むぎごはん マーボー豆腐 こまつなのナムル フルーツあんぱん | | たまご | | | | さとう | あぶら | 25.5 | |
| 3 木 | ごはん クロムツのしおやき はるさめサラダ とりだんごじる | | ふたにく | いか | あおのり | | ごぼう きゅうり コーン キャベツ もやし | ちゆかめん | 24.3 | あぶら |
| 4 金 | アーモンドトースト かむかむかいそうサラダ ギョーザスープ カムカムゼリー | | ふたにく | | | | ごむぎこ さとう | アーモンド バター | 25 | あぶら |
| 7 月 | ごはん とりのねぎみそやき じゃこあえ たまねぎのみそしる | | だっしふんにゅう | | | | ごむぎこ さとう | アーモンド バター | 692 | |
| 8 火 | ココアあげパン ハムステーキ ツナサラダ ABCスープ | | ふたにく | わかめ | ごぼう | | ごむぎこ | ドレッシング | 20.0 | |
| 9 水 | むぎごはん さんしょくどんのぐ (にこそぼろ) (いりたまご) (ごまあえ) とうにゅうじたてのやさしい | | とうにゅう | | | | ごむぎこ | | 32.6 | |
| 10 木 | ごはん とりのねぎみそやき じゃこあえ たまねぎのみそしる | | ごむぎこ | | | | さとう | | 2.8 | |
| 11 金 | みそラーメン (ちゅうかめん) (みそラーメンスープ) もやしとわかめのあえも はらじゆくドック (チーズ) | | ごむぎこ | | | | さとう | | 605 | |
| 14 月 | どちぎめし (むぎごはん) (どちぎめしのぐ) だしまきたまご なめこととうのみそしる | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 27.4 | |
| 15 火 | けんさんごむぎバターロール あつぷるソースハンバーグ ほうれんそうのサラダ まめのポタージュ けんみんのひデザート | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 18.7 | |
| 16 水 | ごはん キーマカレー かんぴょうサラダ いちごヨーグルトあえ | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 1.9 | |
| 17 木 | とちぎわぎゅうのきゅうどん (ごはん) (きゅうどんのぐ) のりすあえ ゆほのみそしる | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 685 | |
| 18 金 | ごめんち ごめんち ごめんち ごめんち | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 27.1 | |
| 21 月 | むぎごはん とりにくのレモンに ほうれんそうのごまあえ いらたまじる わかめふりかけ | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 31.0 | |
| 22 火 | はちみつパン ミートソースグラタン はなやさいサラダ もも | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 3.1 | |
| 23 水 | むぎごはん うましおねぎまんじゅう ホイコーロー (矢板市産豚肉使用) ねぎとしょうがのスタミナスープ | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 680 | |
| 24 木 | ごはん あゆのかんろに (栃木県産あゆ使用) たくあんあえ ピリからにくじゃが | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 28.3 | |
| 25 金 | パンキンパン トマトミートオムレツ コーンサラダ こまつなのわふうパスタ | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 24.7 | |
| 28 月 | ごはん ぶりのてりやき しおこんぶあえ まきがりに | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 1.9 | |
| 29 火 | ホットドック (スライスコッペパン) (フランクフルト) コールスローサラダ クラムチャウダー | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 666 | |
| 30 水 | むぎごはん ハッシュドポーク こんにやくサラダ ヨーグルト | | ごむぎこ | | | | さとう | ごま | 27.3 | |

歯と口の健康週間
よくかんで食べよう
地産地消献立週間
栃木の食材たっぷり

ともいランチ

矢高しび

給食めぐり
~那須塩原市~

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
今月の平均 エネルギー：651kcal たんぱく質：25.9g 脂質：22.1g 食塩相当量：2.3g
※ 記載している栄養価は、小学校中学年 (3・4年生) の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

県産あゆ使用