

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 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海そう	ビタミン		炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま		脂質 (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							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							あぶら	ドレッシング ごま	24.3
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							ちゆかめん	あぶら	2.5
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							ごめ むぎ		674
8 火	ココアあげパン ハムステーキ ツナサラダ ABCスープ							さとう でんぷん	ごまあぶら	25.0
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							さとう	ごまあぶら	20.1
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							ごめ		1.9
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)							はるさめ さとう	ごまあぶら	18.0
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 なめこととうふのみそしる							パンこ		1.8
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	アーモンド バター	692
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	ドレッシング	20.0
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		32.6
18 金	こめこパン とちおとめジャム ぶたにくコロッケ きりほしだいこんのサラダ にこみうどん							さとう		2.8
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		622
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	あぶら	24.9
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	ごま	3.2
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	あぶら	21.7
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							じゃがいも マカロニ		3.1
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	あぶら	680
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	あぶら	28.3
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	あぶら	24.7

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