

# 6月のきゅうしょ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 ※牛乳は毎日出ます。	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 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		【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		
		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	
			3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの				
3月	むぎごはん ぶたねぎしおどんのぐ ちゅうかあえ しょうがスープ					こめ むぎ さとう さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	598 24.0 18.3 2.2
4火	キャラメルあげパン にくだんご かむかむかいそうサラダ ニョッキのクリームスープ	歯と口の健康週間				こむぎこ さとう さとう さとう	ショートニング あぶら あぶら ドレッシング あぶら	688 24.3 27.5 2.7
5水	むぎごはん とりごぼうごはんのぐ たくあんのみそせきづけ とうふのみそしる					こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま	591 22.0 15.5 2.0
6木	むぎごはん ハヤシカレー じゃこチーズサラダ パイナップル	よくかんでたべよう				こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	657 20.9 16.3 1.7
7金	コッペパン チョコクリーム いかのキャロットソースやき パリパリサラダ ベーコンとポテトのスープ					こむぎこ さとう さとう さとう	ショートニング あぶら マヨネーズ ドレッシング	637 24.7 29.1 2.6
10月	ごはん あさのポーくどんのぐ のりごまあえ なめこととうふのみそしる					こめ さとう さとう	あぶら ごま	608 24.7 18.8 2.1
11火	けんさんこむぎのしょくパン とちおとめジャム てりやきチキン アスパラサラダ だいずのクリームスープ	地産地消献立				こむぎこ さとう さとう さとう	ショートニング あぶら ドレッシング	666 28.8 24.1 2.3
12水	ごはん モロのからあげ ごもくきんぴら ゆばとみつばのすましじる	とちぎの食材をたべよう				こめ でんぷん さとう	あぶら あぶら	651 29.9 19.5 2.6
13木	ごはん とちぎめしのぐ あつやきたまご たまねぎのみそしる					こめ さとう さとう	あぶら あぶら	615 25.4 18.7 2.3
14金	こめこパン デミソースハンバーグ ビーンズサラダ コンソメスープ ヨーグルト					こめこ さとう あぶら ドレッシング あぶら	ショートニング あぶら	650 24.2 25.8 3.1
17月	むぎごはん キーマカレー ぶくじんづけ グリーンサラダ					こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	664 20.6 18.5 2.7
18火	フルーツクリームサンド (しょくパン) (フルーツクリーム) わふうスガティ ブロッコリーとツナのサラダ					こむぎこ さとう さとう スガティ さとう	ショートニング あぶら ごまあぶら	639 22.9 23.8 2.0
19水	むぎごはん わふうピピンバのぐ うめかつおあえ なすのみそしる	給食めぐり 那須塩原市				こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	684 28.3 23.5 2.4
20木	ごはん あげさばのねぎソースかけ こまつなのいそあえ けんちんじる					こめ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	619 22.9 21.3 2.2
21金	ホットドッグ (コッペパン) (フランクフルト) こんにゃくサラダ コーンポタージュ					こむぎこ さとう さとう さとう	ショートニング あぶら バター	623 22.4 24.3 3.7
24月	ごはん さんしょくどんのぐ (とりそぼろ) (いりたまご) (ほうれんそうのごまあえ) じゃがいもとわかめのみそしる					こめ さとう さとう	あぶら ごま	662 29.3 22.0 2.5
25火	メープルトースト プレーンオムレツ カボナータ ポトフ					こむぎこ さとう あぶら あぶら	ショートニング あぶら	615 21.3 25.4 2.4
26水	ごはん あじカツ ひじきのいために ぐだくさんみそしる	矢高シビ				こめ パンこ さとう	あぶら あぶら	604 21.8 17.6 2.5
27木	ごはん キムたくごはんのぐ あおだいずのにくだんごスープ もも					こめ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	667 23.4 18.8 2.6
28金	みそらーめん (ちゅうかめん) (みそラーメンスープ) あげギョーザ ちゅうかサラダ					ちゅうかめん さとう さとう	あぶら あぶら ドレッシング	613 25.0 21.2 3.2

※ 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：26.8g 脂質：18.1g 食塩相当量：2.0g

今月の平均 エネルギー：637kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.5g 食塩相当量：2.4g

※ 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。



