

# 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					
1月	ごはん ポークカレー やさしいサラダ さんしょくゼリー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	694 198 190 1.9
2火	キャラメルあげパン オムレツ ラタトゥイユ はるさめスープ	たまご	だっしふんにゅう	トマト パプリカ	たまねぎ スズキーニ にんにく	さとう	あぶら	654 22.4 30.5 3.3
3水	ごはん ぶたねぎしおどんのぐ チンゲンサイのスープ おうとう	ぶたにく			もやし ねぎ にんにく レモン	さとう	ごまあぶら ごま	643 21.0 16.8 1.5
4木	ごはん なっとう じゃことチーズのサラダ のっぺいじる	なっとう	ちりめんじゃこ チーズ		もやし キャベツ		ドレッシング	616 26.7 17.0 1.6
5金	ごはん ミートソース スパゲティ ブロッコリーサラダ たいやき	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	さといも てんぷん	あぶら	661 27.0 21.9 2.2
8月	ごはん さわらのマヨネーズやき いそあえ こんさいのごまじる	さわら				ごま	マヨネーズ	586 23.1 16.8 2.0
9火	ごはん バターロール ブラウンシュュー カムカムかいそうサラダ いちごのミニケーキ	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ごまぎこ さとう	マーガリン	702 22.7 27.8 3.3
10水	ごはん いかてんぷら こまつなごまじゃこサラダ かんぴょうのみそしる	いか	ちりめんじゃこ	こまつな	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	624 23.7 14.9 2.5
11木	ごはん ビビンパのぐ (にく) (ナムル) ねぎとしょうがのスタミナスープ	ぶたにく			にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	635 27.0 21.1 1.8
12金	ごはん フルーツサンド (コッペパン) (フルーツクリーム) やきそば パンバンジーサラダ	ぶたにく	だっしふんにゅう なまクリーム		みかん バイン もも	ごまぎこ さとう		677 23.0 22.7 2.2
15月	ごはん ぶたどんのぐ ツナのりずあえ ゆばのみそしる	ぶたにく	ツナのり	にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ	さとう	あぶら	652 27.5 18.0 2.2
16火	ごはん けんさんこむぎいちごパン ポークビーンズ かんぴょうサラダ ヨーグルト	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	いちご	ごまぎこ さとう	マーガリン	631 23.1 24.0 2.0
17水	ごはん モロのあげに にらともやしのおひたし じゃがいものみそしる	モロ		にら	もやし	ごま	あぶら	667 24.6 18.1 2.2
18木	ごはん マーボードウフ はるさめサラダ いちごソースあんじん	ぶたにく	とうふ みそ	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	さとう てんぷん	ごまあぶら	673 23.7 19.3 1.7
19金	ごはん こめこパン いちごジャム だしまきたまご にくうどん ポパイサラダ	たまご	だっしふんにゅう		いちご	ごまぎこ さとう		609 26.2 20.8 3.9
22月	ごはん さばのみそに しおこんぶあえ にくじゃが	さば	みそ	こんぶ	キャベツ だいこん	さとう	あぶら	675 25.0 16.1 1.7
23火	ごはん ホットドック (コッペパン) (フランクフルト) こんにゃくサラダ クラムチャウダー	ぶたにく	だっしふんにゅう フランクフルト	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	ごまぎこ さとう		682 29.0 27.5 3.4
24水	ごはん キムタクごはんのぐ こまつなのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく		こまつな にんじん	はくさい だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	680 28.1 22.4 2.3
25木	ごはん みそカツどん (ごはん) (みそカツ) (キャベツ) さわにわん	ぶたにく	みそ	にんにく	キャベツ	ごまぎこ パンこ さとう	あぶら	625 22.8 17.4 2.4
26金	ごはん はちみつパン トマトミートオムレツ イタリアンサラダ わふうきのこパスタ	たまご	とりにく	トマト	たまねぎ マッシュルーム	ごまぎこ はちみつ		602 24.0 23.1 2.5
29月	ごはん さんしょくどんのぐ (にくそぼろ) (きんしたまご) (ごまあえ) たまねぎのみそしる	ぶたにく	たまご	ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	647 25.5 20.8 2.0
30火	ごはん コッペパン いちごジャム ウインナーとポテトのカレーいため やさしいクリームスープ アセロラゼリー	だっしふんにゅう	ウインナー こなチーズ	にんじん	いちご	ごまぎこ さとう	あぶら	705 23.1 29.9 2.9

歯と口の健康週間  
くかみかみ献立  
地産地消献立週間  
く柄木の食材たっぷり

矢高レシビ

給食めぐり～那珂川町～

※ 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：24.5g 脂質：21.1g 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。