

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 やさいサラダ さんしょくゼリー			にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	ごめ	じゃがいも	あぶら	694 19.8 19.0 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		にんじん チンゲンサイ	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	にんじん さやえんどう	ごぼう しめじ たけのこ	ごめ		616 26.7 17.0 1.6	
5金	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		ごまつな にんじん	キャベツ	ごめ	マヨネーズ	586 23.1 16.8 2.0	
9火	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	ごむぎこ 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 ご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	ごまつな	きゅうり もやし	ごめ	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		ごまつな にんじん	ねぎ しょうが	ごめ	ごまあぶら ごま	635 27.0 21.1 1.8	
12金	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	にんじん	みかん バイン もも	ごむぎこ さとう	あぶら	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	ごめ	あぶら	652 27.5 18.0 2.2	
16火	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	たまねぎ	ごむぎこ 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		にんじん	かみゆり もやし	ごめ	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	ごめ	ごまあぶら	673 23.7 19.3 1.7	
19金	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	にんじん	かみゆり もやし	ごめ	あぶら	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	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	ごめ	あぶら	675 25.0 16.1 1.7	
23火	ホットドック (コッペパン) (フランクフルト) こんにやくサラダ 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	ごむぎこ さとう	あぶら	682 29.0 27.5 3.4	
24水	ごはん キムタクごはんのぐ ごまつなのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく		ごまつな にんじん	はくさい だいこん	ごめ	ごまあぶら ごま	680 28.1 22.4 2.3	
25木	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	にんじん	キャベツ	ごめ	あぶら	625 22.8 17.4 2.4	
26金	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	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム	ごむぎこ はちみつ	あぶら	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	にんじん	しょうが	ごめ	あぶら	647 25.5 20.8 2.0	
30火	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 やさいのクリームスープ アセロラゼリー	だっしふんにゅう	ウインナー	ごなチーズ	キャベツ たまねぎ コーン	ごむぎこ 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

矢高レシビ

給食めぐり～那珂川町～

地産地消献立週間
く柄木の食材たっぷり

※ 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。