



6月給食献立予定表



令和5年5月下旬配付
矢板市立矢板北学校給食
共同調理場 (矢板中内)

日付		おもなさいりょう (※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)		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		栄養価	
こんだてめい		【赤】体をつくるものになる		ビタミン		炭水化物		たんぱく質	
※ 毎日牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		たんぱく質	無機質			5群	脂質	1群	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	2群	
		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・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	肉・魚・卵・大豆	
1	木	ごはん ホイコーロー 生姜スープ レモンゼリー		にんじん	キャベツ ビーマン しょうが にんにく	米		805	
2	金	フィッシュバーガー(丸パン) (白身魚のフライ) (タルタルソース) ポパイサラダ ミネストローネ	ホキ			でんぷん	サラダ油	28.7	
5	月	セルフ鶏ごはん(ごはん) (鶏ごはん具) たくあん和え 玉葱の味噌汁 キャンディーチーズ②	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	さとう	サラダ油	20.7	
6	火	黒糖パン いかのキャロットソース漬け コーンサラダ 白いんげん豆のポターージュ さくらんぼゼリー		にんじん	パセリ	パン 黒糖		786	
7	水	ごはん チキンカレー じゃこチーズサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 チーズ じゃこ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 麦	サラダ油	941	
8	木	ごはん 油淋鶏(鶏肉) (ソース) 春雨サラダ 茸わかめ中華スープ	鶏肉 ハム 豚肉 茸わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	でんぷん	サラダ油	849	
9	金	地区総体 (給食はありません)							32.4
12	月	セルフあさのポーク丼(ごはん) (ポーク丼の具) のりのごま和え なめこわかめの味噌汁	豚肉 のり	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく	米	サラダ油	762	
13	火	県産小麦コッペパン 県産いちじくジャム 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	みつば	なめこ ねぎ	パン		767	
14	水	ごはん モロの揚げ煮 五目きんぴら ゆばと豆腐の味噌汁	モロ 豚肉 さつま揚げ ゆば 豆腐 わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく さやいんげん	でん粉 さとう	サラダ油	820	
15	木	セルフとちぎ飯(ごはん) (とちぎ飯の具) とちまるくん卵焼き かんぴょうの味噌汁 県民の日ゼリー	豚肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	にら	かんぴょう こんにゃく	米	サラダ油	808	
16	金	米粉パン ハンバーグトマトソースかけ(ハンバーグ) (トマトソース) 県産大豆のサラダ コロコロ野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆 ハム ウインナー	にら	かんぴょう こんにゃく	米	サラダ油	797	
19	月	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ フルーツカクテル	豚肉 豆腐	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム	ルウ	サラダ油	852	
20	火	醤油ラーメン(中華麺) (醤油ラーメンの具) 春巻 ひじきとごぼうのサラダ 書りんごゼリー	豚肉 ナルト 豚肉	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ メンマ	中華麺		845	
21	水	わかめごはん 焼き魚(オキヒラス) ひじきと大豆炒め ピリ辛具たくさん味噌汁	オキヒラス 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	わかめ ひじき	ごぼう とうもろこし りんご	春雨 小麦粉 でん粉	サラダ油	28.8	
22	木	セルフ三色丼(ごはん) (そば) (炒り卵) (お浸し) ワンタンスープ	豚肉 大豆 卵 豚肉	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きくらげ	米	サラダ油	845	
23	金	ナン キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツヨーグルト	豚肉 ツナまぐろ ヨーグルト	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	中巻		28.8	
26	月	ごはん 揚げそばのねぎソース(サバ) (ねぎソース) 磯和え 巻き狩り汁※給食レシビ(那須塩原市)	さば のり	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	春雨 小麦粉 でん粉	サラダ油	28.8	
27	火	揚げパン(ココア) 肉団子② カボチャ ※矢高レシビ グラムチャウダー	鶏肉 ベーコン ベーコン あさり 牛乳	トマト ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ なす スッキーニ にんにく	パン	サラダ油	840	
28	水	ごはん 和風おろしハンバーグ(ハンバーグ) (おろしソース) 梅かつお和え なすの味噌汁	鶏肉 豚肉 ナルト みそ 鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	にんじん	だいこん りんご しょうが にんにく	米	サラダ油	840	
29	木	ごはん ルーロンハン ポークシューマイ③ キムチスープ	豚肉 卵 豚肉 豚肉	にんじん	たまねぎ しょうが	でん粉	サラダ油	892	
30	金	けんちんうどん(うどん) (けんちん汁) かぼちゃフライ 切り干し大根のツナマヨ和え プリンタルト	鶏肉 豆腐 豚肉 豆乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり	うどん	サラダ油	738	

歯と口の健康週間

地産地消費立週間

県民の日



【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g
 今月の平均 エネルギー：817kcal たんぱく質：30.3g 脂質：25.8g 食塩相当量：3.4g
 ※ 記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。

栄養士
村上

