

6月分 給食献立使用食品予定表

給食月目標～楽しい給食にしよう～

日付	献立名	小学部				おもしろい料理		
		中・高等部				おおきくなる	すっきりする	ちからがでる
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる
2 (月)	ソース焼きそば 豆腐としめじのスープ チキンナゲット ぶどうゼリー 牛乳	590	21.1	24.3	2.9	ぶた肉 とうふ	キャベツ たまねぎ	焼きそば サラダ油
		761	29.0	32.3	3.8	とうふ 牛乳	にんじん ほうれん草	ゼリー
3 (火)	麦ご飯 豚汁 ぶりのてり焼き からしあえ ラ・フランスゼリー 牛乳	592	26.6	21.2	1.9	ぶた肉 ぶり	ごぼう にんじん	こめ さとう むぎ
		812	35.8	27.0	2.4	とうふ 牛乳	だいこん キャベツ	こんにゃく サラダ油
4 (水)	ご飯 クラムチャウダー ハンバーグ コールスローサラダ 桃缶 牛乳	593	22.2	20.6	1.9	あさり ぶた肉	たまねぎ にんじん	こめ サラダ油
		795	28.2	24.7	2.5	牛乳	マッシュルーム キャベツ	
5 (木)	麦ご飯 かき玉汁 とり肉とキャベツのみそ炒め 野菜かき揚げ ヨーグルト 牛乳	535	23.1	17.8	1.7	たまご とり肉	こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう サラダ油
		744	30.4	22.7	2.2	ヨーグルト 牛乳	いんげん キャベツ	
6 (金)	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル レモンゼリー 牛乳	579	23.0	20.4	1.8	ぶた肉 牛乳	チンゲンサイ きくらげ	こめ さとう 純ごま油
		768	29.1	24.3	2.2		たまねぎ とうもろこし	でん粉 ゼリー
9 (月)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしぐれ煮 おひたし なつみかん缶 牛乳	542	21.2	18.1	1.8	油揚げ 牛乳	わかめ ぶた肉	こめ むぎ サラダ油
		750	28.2	22.6	2.3	かつおぶし 牛乳	ごぼう しょうが	さとう
10 (火)	ご飯 ミネストローネ とり肉のチーズ焼き ビーンズサラダ マスカットゼリー 牛乳	547	23.0	15.8	1.8	ベーコン とり肉	トマト にんじん	こめ じゃがいも ゼリー サラダ油
		751	34.0	19.2	2.3	チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ	さとう
11 (水)	麦ご飯 けんちん汁 さばのみそ煮 いそかあえ いちごゼリー 牛乳	550	19.4	19.2	1.8	とうふ のり	ごぼう にんじん	こめ むぎ ゼリー
		799	28.3	28.8	2.5	さば 牛乳	だいこん もやし	さといも サラダ油
12 (木)	ご飯 わかめスープ チンジャオローサー ぎょうざ フルーツあんぱんプリン 牛乳	583	21.6	21.4	1.9	わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん	こめ さとう プリン
		787	27.7	26.1	2.4	とうふ 牛肉	ニンニク ピーマン	ごま
13 (金)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き ほうれん草サラダ ももゼリー 牛乳	547	19.8	19.8	1.6	油揚げ ぶた肉	たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも むぎ ゼリー
		787	28.7	28.1	2.2	牛乳	こまつな もやし	さとう
16 (月)	<県民の日献立> ご飯 肉だんごスープ もろのケチャップ炒め かんぴょうサラダ 県民の日ゼリー 牛乳	594	23.9	20.4	1.8	ぶた肉 もろ	たけのこ にんじん	こめ はるさめ でん粉 サラダ油
		804	31.7	25.0	2.3	牛乳	ほうれん草 きゅうり	さとう ゼリー
17 (火)	さんしょくどん みそ汁 あまずあえ ヨーグルト 牛乳	564	24.2	19.3	2.1	とり肉 油揚げ	しょうが いんげん	こめ さとう
		760	31.2	23.6	2.5	牛乳	わかめ キャベツ	
18 (水)	バターロールパン はちみつ&マーガリン コンソメスープ とり肉とじゃがいものガーリックソテー トマトオムレツ 牛乳	615	21.9	30.4	2.5	ベーコン とり肉	キャベツ しいたけ	パン はちみつ じゃがいも サラダ油
		796	30.6	39.7	3.4	たまご 牛乳	にんじん ピーマン	マーガリン
19 (木)	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ せんキャベツ かいそうサラダ ぶどうゼリー 牛乳	547	17.8	18.5	2.2	油揚げ ぶた肉	こまつな キャベツ	こめ むぎ じゃがいも
		801	25.1	26.2	2.9	海藻 牛乳	にんじん きゅうり	サラダ油 小麦粉
20 (金)	ツナピラフ ゆばとこまつなのスープ コーンサラダ プリン 牛乳	573	20.9	23.2	2.1	ツナ ゆば	たまねぎ にんじん	バター サラダ油
		754	26.1	27.2	2.7	ベーコン 牛乳	こまつな キャベツ	こめ プリン
23 (月)	ご飯 春雨スープ ホイコーロー しゅうまい パイン缶 牛乳	546	21.0	18.6	1.7	ぶた肉 牛乳	たけのこ ほうれん草	こめ はるさめ サラダ油
		748	27.8	22.7	2.3		キャベツ にんじん	
24 (火)	ぶたどん 根菜のごま汁 おひたし いちごゼリー 牛乳	573	25.9	17.7	2.1	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん	こめ ごま むぎ しらたき
		765	32.8	20.8	2.6	かつおぶし 牛乳	だいこん キャベツ	さとう ゼリー
25 (水)	<A小高リクエスト献立> ご飯 コーンスープ とり肉のから揚げ おん野菜サラダ アセロラゼリー 牛乳	612	24.7	19.9	1.9	牛乳 とり肉	たまねぎ とうもろこし	こめ でん粉 サラダ油
		839	33.5	25.4	2.4		ニンニク かぼちゃ	ゼリー
26 (木)	麦ご飯 かき玉汁 いわしのおかか煮 チキンサラダ 桃缶 牛乳	513	21.5	17.7	1.9	たまご いわし	えのきたけ ほうれん草	こめ さとう むぎ サラダ油
		728	30.9	24.8	2.7	とり肉 牛乳	もやし にんじん	
27 (金)	ポークカレーライス コンソメスープ グリーンサラダ とちおとめヨーグルト 牛乳	614	23.3	21.3	2.4	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも
		807	28.7	24.9	3.1	ヨーグルト 牛乳	トマト ニンニク	サラダ油
30 (月)	麦ご飯 みそ汁 あじのなんばんづけ 大根サラダ 牛乳	547	19.6	24.1	1.6	油揚げ あじ	しめじ たまねぎ	こめ むぎ でん粉
		779	28.7	31.1	2.1	牛乳	にんじん きゅうり	サラダ油 さとう

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

栃木県の特産物～かんぴょう～

かんぴょうは、ゆうがおの実をむいて乾燥させたもので、栃木県では300年以上前にゆうがお栽培が始まりました。栃木県の郷土料理に欠かせない食材です。



一人あたりの学校給食摂取基準		
	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24.2g	33.2g
脂質	15.8g	21.6g
塩分	2g未満	2.5g未満