

6 月 献 立 表

小学校 栃木市立西方小学校給食共同調理場

日	曜	献立名	I補料 kcal	たんぱく質 g	からだをつくるものになる (あかの食品)	体のちようしを整える (みどりの食品)	エネルギーのもとになる (きいろの食品)	たべかた その他	
1	月	ごはん とりにくのごまだれやき こまつなのじゃこいため いなかじる アセロラゼリー	653	28	とりにく ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ とうふ	にんじん かんぴょう こまつな ごぼう しめじ アセロラ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こまあぶら すりごま ごま		
2	火	ミルクパン やきそば にらしゅうまい ナムル	610	26	ふたひきにく あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ にら もやし ねぎ	パン やきそばめん さとう あぶら こまあぶら 小麦粉	にらしゅうまいは1人 2個です。栃木県産の てんぐにらが入ってい ます。	
カミカミメニュー									
3	水	ごはん ししゃもフライ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる つぶつぶだいず	676	24	ししゃも ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいず みそ	にんじん キャベツ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま こむぎこ	ししゃもやきんぴら、 つぶつぶ大豆などをよ くかんで食べましょ う。	
4	木	しょくパン チョコクリーム ハンバーグ・オニオンソースがけ ゆでスナップえんどう(マヨネーズ) かいそうスープ	624	27	とりにく ふたひきにく たまご ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ スナップえんどう もやし ねぎ	パン チョコ じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ	
5	金	ごはん さばのスタミナやき きりほしだいこんのもの こんさいのごまじる	669	29	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ みそ	にんじん きりほしだいこん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう すりごま こまあぶら	あぶら	
8	月	ごはん ひじきふりかけ すぶた はるさめサラダ オレンジ	641	22	ふたにく ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎしょうが ピーマン たけのこ キャベツ しいたけ もやし オレンジ	ごはん はるさめ ことむぎこ さとう すりごま でんぷん ごま	あぶら こまあぶら すりごま ごま	
9	火	コッペパン (つなサンド) キャベツとアスパラのサラダ ミネストローネ (つなサンドのぐ)	599	25	ベーコン ぎゅうにゅう いんげんまめ つな	にんじん キャベツ ぎゅうり トマト たまねぎ コーン アスパラ セロリ パセリ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら フレッシュ マヨネーズ	
10	水	ごはん あじのなんばんづけ おひたし とんじる	655	30	あじ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん	あぶら	
11	木	あげパン (ココアあじ) だいずいりカレースープ ゆでやさしいサラダ	637	24	ふたにく ぎゅうにゅう だいず	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ アスパラ コーン	パン じゃがいも さとう カレールウ	あぶら フレッシュ	
12	金	ごはん むぎなっとう にくじゃが むらくもじる	679	29	なっとうみそ ふたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ さやえんどう ねぎ	ごはん むぎ でん粉 さとう じゃがいも	あぶら	
けんみんのひこんでて									
15	月	ごはん (ごもくごはん) モロのしょうがやき ゆばのすましじる けんみんのひデザート (ごもくごはんのぐ)	610	29	モロ ぎゅうにゅう とりにく ゆば なたと あぶらあげ いちごかじゅう	にんじん しいたけしょうが こまつな かんぴょう ごぼう いちご	ごはん さとう	あぶら	栃木県はかんぴょうと とちおとめの生産量全 国一です。
16	火	コッペパン (ホットドック) あさりのチャウダー キャベツとアスパラのソテー (ウインナー・ケチャップ)	636	28	ベーコン ぎゅうにゅう あさり ウインナー	にんじん たまねぎ アスパラ パセリ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	
きょうとらうり(おきなわけん)									
17	水	ごはん (タコライス) レタスとたまごのスープ フレンチポテト (タコライスのぐ)	734	26	ふたにく ぎゅうにゅう だいず たまご こなチーズ	にんじん たまねぎにんにく トマト たもぎだけ レタス	ごはん じゃがいも こまあぶら	あぶら こまあぶら	タコライスは沖縄県の 郷土料理です。ごはん にかけて食べましょ う。
18	木	くろしょくパ ン コンマーガリン しろみざかなのピザやき こふきいも にくだんごスープ	615	32	メルルーサ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ ねぎ しょうが ほうれんそう	しょくパン くろざとう はるさめ	コーン マーガリン	
19	金	むぎごはん (カレーライス) カレー ウインナーとやさしいソテー フルーツポンチ	786	22	ふたにく ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎにんにく キャベツ おうとう ピーマン みかん パイン すりおろしりんご	ごはん さとう じゃがいも カレールウ	むぎ あぶら	
22	月	ごはん やさしいぎょうざ ごまじょうゆあえ なまあげのマーボーいため	678	29	ふた肉 ぎゅうにゅう なまあげ みそ	にんじん たまねぎにんにく にら たけのこ もやし こまつな しいたけ コーン キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	野菜ぎょうざは1人2 個です。
23	火	まるパン (フィッシュ バーガー) しろみざかなフライ チーズサラダ トマトスープ	632	26	ほき ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン ぎゅうり	パン でんぷん ことむぎこ	あぶら	スープのトマトは、栃 木市産です。
24	水	ごはん (やきにくどん) きゅうりのしょうがづけ とうふとわかめのみそしる (やきにくどんのぐ)	628	27	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎしょうが ごぼう きゅうり もやし ねぎ	ごはん さとう	あぶら	
25	木	コッペパン いちごジャム つなマヨオムレツ ジャーマンポテト えびボールスープ ヨーグルト	766	29	つな たまご ベーコン ぎゅうにゅう えびボール ヨーグルト	にんじん たまねぎ チンゲン菜 もやし キャベツ しいたけ ミックスベジタブル	パン さとう じゃがいも はるさめ	あぶら マヨネーズ	
26	金	ごはん さけのしおこうじやき ひじきのいために かみなりじる さくらんぼゼリー	664	29	さけ ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ のり さつまあげ	にんじん かんぴょう ごぼう ねぎ さくらんぼ	ごはん さとう	あぶら	かみなり汁にきざみの りをかけて食べましょ う。
29	月	ごはん ふたにくとピーマンのいためもの とうもろこしスープ フルーツあんにととうふあえ にらのスパゲティ	669	23	ふたにく ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	にんじん にんにくしょうが ピーマン たけのこ コーン ほうれん草 しいたけ ねぎ みかん パイン	ごはん でんぷん さとう こまあぶら ココナッツパウダー	あぶら	
30	火	はちみつパン ゆでやさしいサラダ れいとうみかん	641	24	ふたひきにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎにんにく にら しょうが ピーマン キャベツ コーン れいとうみかん	パン スパゲティ さとう フレッシュ	あぶら ごま	

学校給食摂取基準	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月の平均栄養量	640	20.0
	659	26.6

塩分2.7g

(塩分基準値 2.5g)

*下線付きの食材は、栃木市産または栃木県産を使用する予定です。
(太字は西方産)

*食材の入荷状況により献立の一部を変更することがあります。

