

6月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を 作る		体の調子を ととのえる		エネルギー になる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	(月)				マナーの日 キムチ炒め サムゲタン カクテルアセロラジュレ	790 kcal 30.0 g 18.8 g 2.1 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん だいこん キャベツ	たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ にんにく しょうが	米 むぎ 玄米 ゼリー	油 ごま油
3	(火)				きびなごのかりかりフライ (4) きゅうりとキャベツのゆかり和え まごはやさしい味噌煮込み	748 kcal 26.2 g 14.2 g 2.3 g	大豆 さつまあげ みそ	牛乳 ごんぶ きびなごのかりかりフライ	にんじん しそ キャベツ	きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さといも さとう	ごま
4	(水)	本中 明中			ココア揚げパン お豆のサラダ マカロニとアスパラのクリーム煮	810 kcal 31.2 g 31.3 g 2.9 g	とり肉 あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラ にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ ココア さとう	油 ドレッシング
		上中			ミルククリーム お豆のサラダ マカロニとアスパラのクリーム煮	737 kcal 28.0 g 34.1 g 2.7 g	とり肉 あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラ にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ	ミルククリーム 油 ドレッシング
5	(木)				鶏そぼろ丼の具 即席漬け 豚汁	820 kcal 33.5 g 20.8 g 2.5 g	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん えだまめ キャベツ ねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう しょうが	米 じゃがいも さとう こんにゃく	油
6	(金)	★			さわらの照り焼き 和風サラダ ★ひじきと卵のスープ	744 kcal 31.3 g 19.2 g 1.9 g	さわらの照り焼き 豆腐 卵 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ とうもろこし	米 かたくりこ	ドレッシング
9	(月)				セルフ中華丼 春巻 もやしのナムル	813 kcal 27.6 g 21.6 g 2.6 g	ぶた肉 かまぼこ 春巻	牛乳	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	もやし しいたけ たけのこ グリンピース	米 さとう かたくりこ むぎ	むぎ ごま油 ごま油
10	(火)				入梅給食 いわしの梅煮 おかか和え 沢煮碗	741 kcal 29.1 g 19.1 g 2.3 g	いわしの梅煮 かつおぶし 油あげ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん だいこん しいたけ えのきたけ	もやし だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	米	油
11	(水)				スラッピージョー ブロッコリーサラダ ABCスープ	738 kcal 31.8 g 24.7 g 2.6 g	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング
12	(木)				キャベツのじゃこ炒め 肉じゃが 納豆	830 kcal 33.9 g 18.3 g 2.0 g	納豆 ぶた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう こんにゃく	ごま油 油
13	(金)				県民の日給食 モロの南蛮漬け かんぴょうのごま味噌和え 豆腐としいたけのスープ 県民の日デザート	842 kcal 32.0 g 23.5 g 2.7 g	モロ みそ 豆腐	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	かんぴょう たまねぎ しいたけ もやし	米 さとう かたくりこ ゼリー	油 ごま油 ごま
16	(月)				かみかみ給食 豚肉の生姜焼き かんぴょうのきんぴら 切り干し大根のみそ汁	874 kcal 33.7 g 29.2 g 2.6 g	ぶた肉 とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう だいこん	たまねぎ かんぴょう しょうが もやし ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ	油 ごま油
17	(火)				鶏肉のねぎだれがけ 小松菜のソテー 呉汁	819 kcal 32.7 g 24.3 g 2.6 g	とり肉 大豆 みそ 油あげ 豆腐	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう ねぎ	とうもろこし もやし だいこん たまねぎ	米 さとう こんにゃく さといも	ごま油 バター
18	(水)	●			セルフブルコギサンド 初夏野菜のスープ ●栃木県産ヨーグルト	779 kcal 37.8 g 27.1 g 2.5 g	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト ニラ にんじん こまつな しいたけ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく	パン さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ごま油 油
19	(木)	★			食育の日 豚カツ (ソースがけ) もやしとほうれんそうのおひたし ★かんぴょう入りにらたま汁	831 kcal 29.8 g 25.9 g 2.4 g	ぶた肉 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ かんぴょう	米 パン粉 かたくりこ 小麦粉	油
20	(金)				夏至 (21日) 給食 さばの塩焼き キャベツときゅうりの生姜和え 和風スープ	769 kcal 27.2 g 24.2 g 2.5 g	さばの塩焼き とり肉	牛乳	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	もやし しょうが だいこん きゅうり	米	油
23	(月)				ハンバーグおろしソース ひじきの煮物 えのきのみそ汁	818 kcal 32.6 g 22.9 g 2.7 g	ハンバーグ 油あげ さつまあげ みそ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	こまつな にんじん しいたけ	はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	米 こんにゃく さとう かたくりこ	油
24	(火)				お魚ナゲット (3) こんにゃくサラダ 里芋のそぼろ煮	892 kcal 28.4 g 27.2 g 2.7 g	お魚ナゲット 大豆 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ しょうが キャベツ	米 さとう こんにゃく さといも かたくりこ	ごま油 ドレッシング 油
25	(水)	★			★オムレツ (トマトミート) グリーンサラダ コーンポタージュ	740 kcal 26.9 g 30.5 g 2.9 g	トマトミートオムレツ	牛乳	アスパラ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン	ドレッシング
26	(木)				地産地消給食 (二上無償提供) から揚げ つのださんちのニラのごま和え なめこ汁	794 kcal 30.0 g 22.7 g 2.5 g	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	なめこ もやし ねぎ しょうが	米 さとう かたくりこ	油 ごま
27	(金)				リクエスト給食 (本郷小) 春雨サラダ 夏野菜のボークカレー チョコクレープ	877 kcal 25.5 g 23.9 g 2.6 g	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン キャベツ	もやし なす たまねぎ にんにく しょうが	米 さとう はるさめ クレープ	ごま油 ごま油
30	(月)				ターサイパオズ (2) 中華風和え物 生揚げの麻婆炒め	859 kcal 32.2 g 24.1 g 2.6 g	なまあげ ぶた肉 みそ ターサイパオズ	牛乳	にんじん ピーマン たけのこ キャベツ	もやし にんにく たまねぎ しいたけ しょうが	米 さとう むぎ かたくりこ	油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準
エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g
※ 献立は都合により変更になる場合があります。
※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

