

令和5年6月のこんだてひょう うきましようがっこう

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	木	○	ごはん(かんだちまい) ほっけのてりやき じゃがいものきんぴら とんじる	ほっけ ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん	587	28.5	2.7	
2	金	○	かいけつゾロリの ツルカメラーメン もやしあえ だいがくいも	なると やきぶた	ラード ごまあぶら さとう ちゅうかめん ごま みずあめ さつまいも あぶら	たけのこ ねぎ もやし にんじん きゅうり	576	16.9	2.7	おはなし給食 ~かいけつゾロリ あついで! ラーメンだいけつ~
5	月	○	たかなじゃこごはん ししゃものカレーあげ わふうカミカミサラダ すましじる	ちりめんじゃこ ししゃも くきわかめ さきいか とうふ	こめ ごまあぶら ごま あぶら こむぎこ でんぶん さとう	たかな キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	586	23.2	3.4	かみかみ メニュー 
6	火	○	ツナごぼうサンド ミネストローネ オニドレサラダ	ツナ ベーコン いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ ごま	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく セロリ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん	612	23.3	3.1	
7	水	○	ごはん(かんだちまい) さばのこうみだれ キャベツとおかかのあえもの かきたまじる	さば かつおぶし とうふ たまご	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな	573	28.9	2.9	
8	木	○	カレーピラフ パリパリハニーサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	こめ あぶら パター はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん きゅうり キャベツ こまつな	592	18.8	2.6	
9	金	○	いわしのたつたごはん うめおかかあえ あじさいゼリー	いわし かつおぶし カルピス	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ぼんのうねぎ キャベツ こまつな うめ にんじん ぶどうジュース	598	17.2	1.4	入梅献立
12	月	○	チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ さくらんぼ	ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ にんじん コーンかん パセリ さくらんぼ	625	24.5	2.4	
13	火	○	ごはん(かんだちまい) ひじきふりかけ かんこくふうにくじゃが ごまドレサラダ	ひじき かつおぶし ぶたにく ひよこめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	605	22.8	2.5	
14	水	○	チキンライス マセドアンサラダ あおなとたまごのスープ	とりにく だいたまご	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり コーンかん ねぎ チンゲンサイ	569	20.3	3.7	
15	木	○	ハニートースト コーンシチュー キャロットソースサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	しよくパン パター はちみつ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーンかん クリームコーンかん パセリ キャベツ きゅうり	605	20.1	2.9	
16	金	○	ぎょうぎふうあんかけどん かんぴょうのたまごとじ いちごミルクゼリー	ぶたにく たまご かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キャベツ にら えのき かんぴょう こまつな いちご	573	20.2	1.1	郷土料理給食 ~栃木県~
19	月	○	ごはん(かんだちまい) さわらのねぎみそがけ だいたまごやさいのあえもの けんちんじる	さわら だいたまご とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	592	28.3	2.4	
20	火	○	ごはん(かんだちまい) くきわかめのつくだに とりにくとじゃがいものいために やさしいごまあえ	くきわかめ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにやく じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん キャベツ こまつな もやし	588	23.7	3.3	
21	水	○	セサミパン とりにくのマーマレードやき じゃこサラダ ようふうたまごスープ	とりにく ちりめんじゃこ ベーコン ぶたにく たまご	セサミパン あぶら でんぶん	しょうが にんにく キャベツ マーマレード きゅうり たまねぎ コーンかん にんじん こまつな	581	32.3	4.0	
22	木	○	ドライカレー コールスローサラダ メロン	ぶたにく だいたまご	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ピーマン レモン キャベツ きゅうり メロン	596	20.1	2.1	
23	金	○	ナシゴレン レモンドレッシングサラダ ソトアヤム	とりにく えび ツナ	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく セロリ たまねぎ コーンかん パプリカ パセリ キャベツ きゅうり にんじん しょうが もやし レモン	588	22.7	2.9	世界の味めぐり給食 ~インドネシア~
26	月	○	ナンピザ やさしいスープ バジルドレッシングサラダ	ベーコン ハム ピザチーズ ぶたにく いんげんまめ こなチーズ	ナン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ こまつな きゅうり	594	24.6	3.0	
27	火	○	ちゅうかどん かいそうサラダ もずくスープ	ぶたにく いか えび もずく うずらたまご とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ キャベツ えのきたけ こまつな	591	25.4	2.7	
28	水	○	ごはん(かんだちまい) さけのなんぶやき もやしとこまつなのあえもの ながいものすいとん	さけ あぶらあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら ながいも こむぎこ でんぶん あぶら	こまつな キャベツ もやし ねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ	585	26.9	1.8	
29	木	○	うみのさちスパゲティ コーンサラダ れいとうパイ	ベーコン えび いか	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり コーンかん れいとうパイ	568	22.9	2.0	
30	金	○	キムチチャーハン さつまチップ わかめスープ	ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん キムチ ねぎ ピーマン	598	21.2	2.2	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。