



6月分給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
2 (月)	ごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 おひたし 肉じゃが	666 25.3 21.2	さば 味噌 豚肉 かつお節 厚あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しらたき しいたけ	たまねぎ 枝豆	米 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
3 (火)	カツカレー (カツ・▲カレー) ▲牛乳 海そうサラダ	691 27.3 22.9	豚肉 とり肉 とりレバー ハム	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	きゅうり コーン	米 パン粉 でんぶん じゃがいも	サラダ油 チョレギドレ
4 (水)	▲食パン ▲牛乳 ブルーベリージャム ●オムレツのトマトソースかけ ひじき入りごぼうサラダ ウインナーと野菜のスープ 国産ももゼリー	696 23.6 26.2	たまご ツナ ウインナー	牛乳 ひじき	トマト にんじん ほうれん草	ごぼう コーン しめじ	きゅうり たまねぎ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも ゼリー	焙煎ごまドレ
5 (木)	野菜かきあげ丼 (野菜かきあげ・天丼のたれ) ▲牛乳 ▲サラダチキンの和え物 五目みそ汁	647 18.3 21.8	ささみ 油あげ 味噌	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ だいこん ねぎ	ごぼう もやし	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
6 (金)	▲米粉パン ▲牛乳 きびなごのかりかりフライ② ブロッコリーサラダ ▲コーンポタージュ	669 29.0 25.2	きびなご	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	パン 米粉 玄米粉 でんぶん じゃがいも	サラダ油 にんじンドレ マーガリン
9 (月)	●三色ごはん ▲牛乳 (とりそばろ・●たまごといんげんの和え物) 根菜のごま汁	669 32.4 21.0	とり肉 たまご 豚肉 油あげ 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん ねぎ	ごぼう	米 砂糖 さといも	ごま サラダ油
10 (火)	ごはん ▲牛乳 いわしフライ・ソース 中華くらげサラダ すいとん汁	697 25.1 20.5	いわし とり肉 油あげ 中華くらげ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	コーン はくさい	米 パン粉 小麦粉 すいとん	サラダ油 ごま油
11 (水)	▲食パン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ミートボール② スイートコーンのサラダ スコッチブロス	628 25.9 19.4	とり肉 レンズ豆 チキンハム 豚肉 エンドウ豆 小豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	きゅうり コーン	パン パン粉 キャラメル 押麦 もち麦 じゃがいも	コーン クリーミードレ サラダ油
12 (木)	【栃木県民の日お祝い献立】 ごはん ▲牛乳 モロのレモンソースかけ かんぴょうの和え物 ビルマ汁 栃木県民の日デザート	656 27.4 17.4	ネズミザメ かまぼこ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト さやいんげん	かんぴょう キャベツ たまねぎ	レモン きゅうり なす	米 砂糖 でんぶん じゃがいも デザート	サラダ油 ごま
13 (金)	▲はちみつパン ▲牛乳 ▲とり肉の香草焼き ▲シーザーサラダ アルファベットスープ	672 31.3 23.6	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	赤パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ 枝豆 黄パプリカ たまねぎ コーン マッシュルーム		パン パン粉 はちみつ クルトン マカロニ	サラダ油 シーザードレ
【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】 ～ 栃木県産・益子町産のものは太字になっています ～									
16 (月)	ふわとろゆば丼 (ゆば丼の具) ▲牛乳 ポークしゅうまい② にらのツナ和え	642 29.0 21.1	ゆば とり肉 ツナ 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ	もやし しいたけ	米 パン粉 でんぶん しゅうまいの皮	ノンエッグマヨ
17 (火)	ごはん ▲牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ ごまドレッシング和え いものこ汁	598 23.8 18.1	豚肉 とり肉 とうふ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう	しめじ コーン ねぎ	米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま
18 (水)	▲食パン ▲牛乳 とちあいかジャム 白身魚フライ・ソース イタリアンサラダ ●県産たまごスープ ▲県産ヨーグルト	679 28.9 22.7	スケソウダラ チキンハム ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン ジャム パン粉 小麦粉	サラダ油 イタリアンドレ
19 (木)	ごはん ▲牛乳 カルビ焼き肉 いそべ和え 栃木県産なめこ汁	613 25.7 20.4	豚肉 とうふ 油あげ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ なめこ	もやし ねぎ	米 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油
20 (金)	★カレーうどん ▲牛乳 ●とちまる厚焼きたまご かんぴょうサラダ	595 23.8 22.0	とり肉 なると たまご チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん かんぴょう	しいたけ きゅうり	うどん でんぶん	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
23 (月)	ごはん ▲牛乳 のり香味 いわしのおかか煮 クーブイリチー じゃがいものみそ汁	626 24.4 20.6	いわし かつお節 豚肉 とうふ 味噌 油あげ	牛乳 のり こんぶ わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ	しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油
24 (火)	『食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！③』 わかめごはん ▲牛乳 とりのからあげ ▲マカロニサラダ 豚汁	696 26.0 23.6	とり肉 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん こんにゃく	たまねぎ ごぼう ねぎ	米 でんぶん マカロニ じゃがいも	サラダ油 オニオンドレ
25 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 りんごジャム ▲焼きコロッケ・ソース 大根とハムのマリネ 肉団子のスープ	634 23.3 25.1	牛肉 ハム ミートボール	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しいたけ	だいこん	パン ジャム パン粉 じゃがいも	サラダ油 マリネドレ
26 (木)	▲ハヤシライス (▲ハヤシライス) ▲牛乳 ●サラダニソア 国産レモンゼリー	673 21.6 20.6	たまご ツナ 豚肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん にんじん トマト	きゅうり たまねぎ カリフラワー 枝豆	キャベツ しめじ	米 デザート	フレンチドレ サラダ油
27 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 米粉入り春巻き バンバンジーサラダ ★焼きそば	697 25.9 25.6	豚肉 ささみ なると	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ もやし	パン 春巻きの皮 中華めん	サラダ油 棒々鶏ドレ
30 (月)	ごはん ▲牛乳 とり肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう とうふとわかめのみそ汁	620 25.9 20.2	とり肉 豚肉 さつまあげ とうふ 味噌 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごぼう	米 砂糖	ごま油 サラダ油

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質21.1～32.5g、脂質14.4～21.6g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・にら・なす・キャベツ・たまねぎ

