



6月分給食献立予定表

日 付	献 立 名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g)	主 な 材 料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
2 (月)	ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ さばのみそ煮 おひたし 肉じゃが	844 30.8 24.7	さば 味噌 豚肉 削り節 かつお節 厚あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ しらたき 枝豆 しいたけ	米 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
3 (火)	カツカレー (カツ・▲カレー) ▲牛乳 海そうサラダ	877 32.8 27.0	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 きゅうり グリーンピース キャベツ 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	871 29.7 32.5	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 きゅうり コーン たまねぎ しめじ	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	831 21.6 27.3	ささみ 油あげ 味噌	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう だいこん もやし ねぎ	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③ ブロッコリーサラダ ▲コーンポタージュ	853 36.8 31.3	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 たまねぎ コーン	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	832 38.5 23.8	とり肉 豚肉 たまご 油あげ 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	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	861 29.9 23.3	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 コーン だいこん はくさい ねぎ	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	799 32.8 24.0	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 きゅうり キャベツ コーン セロリ	パン パン粉 キャラメル 押麦 もち麦 じゃがいも	コーン クリームドレ 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	813 33.0 19.3	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 レモン キャベツ きゅうり たまねぎ 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	852 39.3 28.9	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	788 33.7 23.4	ゆば とり肉 ツナ 豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ もやし たけのこ 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	776 29.7 21.6	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 しめじ だいこん コーン キャベツ ねぎ ごぼう	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	851 36.1 28.0	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 きゅうり たまねぎ	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	767 30.6 23.3	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 もやし なめこ 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 かんぴょうサラダ ●とちまる厚焼きたまご ●▲チーズドック	892 32.1 31.4	とり肉 なると たまご チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり かんぴょう	うどん でんぶん ワッフル	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	783 29.2 23.4	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 しめじ しいたけ 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	896 32.6 28.9	とり肉 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく 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	805 29.6 28.5	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 だいこん キャベツ しいたけ	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 アセロラミルク	829 25.6 24.2	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 キャベツ たまねぎ しめじ カリフラワー 枝豆	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	895 32.1 31.7	豚肉 ささみ なると	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 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	794 31.8 24.0	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 ごぼう こんにゃく ねぎ	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。

* 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27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

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

