



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 ぎ い り ょ う					
			おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのものとなる	
1 (月)	ごはん ▲牛乳 ●瀬戸風味ふりかけ あじフライ・ソース ひじきのいため煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	640 24.6 20.1	あじ 油あげ 大豆 とうふ 味噌 たまご 竹輪 削り節	牛乳 のり あおさ ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ ねぎ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
2 (火)	豚丼 ▲牛乳 ▲チーズ入りマカロニサラダ 小松菜のみそ汁	666 27.9 21.7	豚肉 とうふ ツナ 味噌	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ 枝豆	米 砂糖 マカロニ じゃ がいも	サラダ油 野菜和風ドレ
3 (水)	▲食パン ▲牛乳 ▲クリームスプレッド ●スペイン風オムレツ グリーンサラダ ひよこ豆のミネストラ	664 25.0 28.0	たまご 豚肉 とり肉 チキンハム ひよこ豆	牛乳	ほうれん草 さやいんげん にんじん トマト	カリフラワー きゅうり たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも スプレッド	コーン クリームドレ サラダ油
4 (木)	ごはん ▲牛乳 いかのかりんとがらめ ささみのごま和え 豚汁	627 22.9 18.3	いか ささみ 豚肉 とうふ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 さといも	サラダ油 ごま
5 (金)	ナン ▲牛乳 カラフルサラダ ●バターチキンカレー 歯と口の健康週間ゼリー	642 25.8 27.9	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん トマト	ズッキーニ コーン 黄パプリカ しめじ たまねぎ 枝豆 キャベツ	ナン 砂糖 ゼリー	香りごまドレ サラダ油 バター 生クリーム
8 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 マグロカツ・ソース 浅漬け 根菜のごま汁	671 26.1 20.4	マグロ 油あげ 味噌 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 パン粉 さといも	サラダ油 ごま
9 (火)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② 茎わかめの中中華サラダ マーボーどうふ	617 23.2 18.9	えび たら 豚肉 とうふ かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ	米 でん粉 しゅうまいの皮	韓国ナムルドレ サラダ油
10 (水)	▲米粉パン ▲牛乳 とり肉のトマトソースかけ ブロッコリーのツナサラダ ▲野菜のシチュー	677 32.2 27.4	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	ズッキーニ たまねぎ セロリー はくさい コーン	パン じゃがいも さつまいも	サラダ油 香味 たまねぎドレ
11 (木)	ごはん ▲牛乳 ▲●焼きメンチカツ・ソース もやしのナムル 中華スープ	676 22.2 23.8	とり肉 豚肉 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	米 パン粉 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま
12 (金)	▲ハンバーガー(ハンバーガーの具) ▲牛乳 野菜いっぱいサラダ スコッチブロス	637 30.1 22.2	とり肉 豚肉 ハム えんどう豆 大豆 レンズ豆 小豆 ひよこ豆	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー ズッキーニ	パン 砂糖 じゃがいも 押麦 もち麦	イタリアンドレ サラダ油
15 (月)	【栃木県民の日献立】 ごはん ▲牛乳 モロのねぎソースかけ かんぴょうサラダ ビルマ汁 県民の日デザート	697 27.5 22.4	モロ チキンハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	かんぴょう ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ なす	米 でん粉 砂糖 じゃがいも デザート	サラダ油 ごま油 ごま ノンエッグマヨ
16 (火)	ごはん ▲牛乳 豚肉のしょうが焼き いそべ和え のっぺい汁	615 26.9 19.6	豚肉 とり肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 さといも	サラダ油 ごま油
17 (水)	▲食パン ▲牛乳 とちあいかジャム とり肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ●県産たまごのスープ	646 28.4 25.2	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ	パン マーマレード ジャム	サラダ油 焙煎ごまドレ ノンエッグマヨ
18 (木)	ハヤシライス ▲牛乳 海そうサラダ ▲県産ヨーグルト	655 21.5 21.0	豚肉 とりレバー ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 きゅうり コーン	米	サラダ油 チョコレギドレ
19 (金)	★県産小麦の肉汁うどん ▲牛乳 竹輪のいそべあげ にらともやしのおひたし	624 23.7 22.6	豚肉 油あげ 竹輪 なると かつお節	牛乳 あおさ	小松菜 にら	しめじ ねぎ しいたけ もやし	うどん でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま
22 (月)	●三色丼 ▲牛乳 (とりそぼろ・●たまごといんげんの和え物) せんべい汁	643 31.6 19.5	とり肉 たまご 豚肉 油あげ	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	米 砂糖 せんべい	サラダ油 ごま
23 (火)	ごはん ▲牛乳 焼きぎょうざ② チンジャオロースー とうふの担々スープ	644 26.4 21.0	豚肉 とり肉 とうふ 味噌	牛乳	にら にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ	米 ぎょうざの皮 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
24 (水)	『食品ロスについて考えよう！目指せ！食べ残しゼロ！③』 ▲はちみつパン ▲牛乳 ミートコロッケ・ソース ▲シーザーサラダ フルーツポンチ	658 21.1 19.7	豚肉 油あげ とり肉 ささみ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ みかん もも パイン ナタデココ	パン パン粉 はちみつ じゃがいも クルトン ゼリー	サラダ油 シーザードレ
25 (木)	ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ ●五目厚焼きたまご 春雨サラダ 肉じゃが	666 25.1 21.6	たまご ハム とり肉 豚肉 厚あげ 削り節	牛乳 のり	にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ 枝豆 こんにやく	米 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
26 (金)	▲ホットドック ▲牛乳 (▲ホットドックの具・ケチャップ) コールスローサラダ ▲かぼちゃのポタージュ	675 25.4 29.3	ソーセージ ベーコン	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン	コールスロー ドレ サラダ油 バター
29 (月)	ごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 ●ポテトサラダ 沢煮椀	666 22.6 26.9	さば 豚肉 味噌 チキンハム	牛乳	にんじん 糸みつば	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ノンエッグマヨ サラダ油
30 (火)	ごはん ▲牛乳 さげぱっぴふりかけ とりのからあげ 竹輪のごま和え なめこ汁	654 25.3 23.6	とり肉 竹輪 とうふ 味噌 さげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン なめこ ねぎ	米 でん粉 豆ふ 砂糖	サラダ油 ごま

* 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

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ・たまねぎ・にら・
大豆・さつまいも

