



# 6月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量					
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類*	たんぱく質	脂質	塩分		
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
1	木	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい3個 チンジャオロースー なら入り中華スープ	えび たら 豚肉 生揚げ	牛乳	ピーマン にんじん にら	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	849	33.0	26.9	2.5	
2	金	ごはん 牛乳 大豆ミートカレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 大豆 ハム 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン しょうが にんにく	米 じゃが芋 パンナコッタ	油	873	27.5	24.4	3.2		
6月4日～ 「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物を良く噛んで食べることで、だ液の量も増えて歯の健康に役立ちます。														
5	月	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ2本 チキンごぼうサラダ まろやか豆乳みそ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう とうもろこし きゅうり 大根 ねぎ	米 小麦粉	油 ドレッシング	845	27.9	24.9	2.9		
6	火	ごはん 牛乳 サバみそ煮 五目ひじき 沢煮椀 オレンジ	サバ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん みつば	たけのこ しいたけ 大根 ごぼう 枝豆 オレンジ	米 砂糖	油	836	29.7	27.4	3.1		
7	水	黒糖パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ コアコアヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	836	33.3	21.6	4.3		
8	木	麦ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ こしね汁	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 しいたけ ねぎ しょうが	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま	845	36.5	25.9	3.1		
こしね汁は群馬県の郷土料理です。こしねの「こ」こんにゃくは「おなかの砂おろし」と言われます。こんにゃくに豊富に含まれる食物繊維が腸の掃除してくれます。														
9	金	那中総体のため給食なし 大会に参加しない部はお弁当を用意してください												
12～16日は地産地消ウィークです。豚肉、かんぴょう、にら、玉ねぎ、アスパラガス、米、大麦、小麦、牛乳など県産の食材をたくさん使ったメニューです。														
12	月	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子(3個) 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華風コーン卵スープ	豚肉 生揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たけのこ とうもろこし ねぎ にんにく	米 砂糖 餃子の皮 でん粉	油 ラー油	872	31.0	27.2	2.7		
13	火	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ ゆばとかんぴょうのサラダ ためき汁	豚肉 ゆば 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 でん粉	油 ドレッシング	846	26.5	24.4	2.9		
14	水	県産小麦コッペパン 牛乳 ウインナー ほうれん草のマスタードあえ トマトスープ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆 ウインナー まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ かぶ	パン	ごま	844	37.0	32.6	3.3		
15	木	県産麦ごはん 牛乳 大田原市産ポーク炒め アスパラサラダ かみなり汁 与一君味付けのり	豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら アスパラガス	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 キャベツ	油 ごま油 ドレッシング	839	33.5	25.6	2.6		
6月15日は「与一君ランチの日」そして「栃木県民の日」です。大田原市産、栃木県産の食材を多く使ったメニューです。														
16	金	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 からしあえ 具たくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 なると みそ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう グリーンピース なめこ もやし 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	794	33.2	21.8	3.4		
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め ナムル わかめスープ フレッシュパイ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	もやし しめじ ねぎ しょうが にんにく パインアップル	米 砂糖	油 ごま油 ごま	802	34.5	26.4	2.1		
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の梅かつおあえ 豚汁	鶏肉 かつおぶし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが うめ にんにく ごぼう もやし 大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ ごぼう	米 じゃが芋	ごま 油	777	32.7	22.7	2.8		
21	水	コッペパン 牛乳 チリコンカン チキンサラダ コーンスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋	油 ドレッシング	843	36.0	26.4	3.7		
22	木	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 肉団子とフォーのスープ	ホキ まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖 フォー	油 ドレッシング	850	29.1	22.2	3.2		
23	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁	卵 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま	826	30.9	25.8	2.7		
26	月	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり ワンタンスープ	シイラ まぐろフレーク 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし もやし ねぎ	米 春雨 ワンタン	油 ごま油 マヨネーズ	850	34.6	21.2	2.8		
27	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ キャベツと生揚げのみそ汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋 でん粉	油	826	30.4	26.9	2.5		
28	水	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ メロン	ウインナー ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ 大根 にんにく 枝豆 きゅうり メロン	はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	825	29.4	22.8	3.1		
29	木	ガバオライス 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ ほうれん草	にんにく しょうが ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 ドレッシング	899	30.4	26.9	2.7		
30	金	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 鶏塩肉じゃが	納豆 ハム 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん さいいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	783	32.4	16.9	2.1		
*都合により献立や一部材料を変更する場合があります。														
								栄養量	中学生	月平均	834	31.8	24.8	2.9
										基準量	830	34.2	23.1	2.5未満