



5月 給食献立表



日光市立今市小学校

日	曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
1	月	【こどもの日献立】 たけのご飯 牛乳 さわら西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁 こどもの日デザート	牛乳 油揚げ さわら 豆腐 わかめ なた	ご飯 サラダ油 ごま 砂糖 デザート	にんじん たけのご キャベツ 小松菜 ねぎ	602	26.3	16.8	2.20
2	火	ご飯 牛乳 揚げ餃子 回鍋肉 はるさめスープ	牛乳 豚肉 餃子 鶏肉	ご飯 サラダ油 でん粉 緑豆はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく にら 小松菜 はくさい	656	21.5	22.7	2.10
8	月	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ かんぴょうのサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 うずら卵	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	トマト かんぴょう きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう	644	27.3	24.5	2.70
9	火	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のおひたし 鶏肉と筍の煮物	牛乳 さば かつお節 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 ごま さといも サラダ油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん たけのご 大根 こんにゃく	671	27.7	23.8	2.00
10	水	コッペパン 牛乳 セルフドック 湯葉入り和風シチュー	牛乳 ソーセージ ベーコン ゆば 味噌	コッペパン ジャがいも ベシメルソース バター	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ かんぴょう トマト	683	26.6	30.6	2.80
11	木	麦ご飯 牛乳 千キンカレー キャベツとハムのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 ジャがいも サラダ油 カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	693	21.4	21.4	2.00
12	金	バターロール 牛乳 にらと豚肉の中華風焼きそば フロッコリーサラダ	牛乳 豚肉	バターロール 中華めん サラダ油 ごま油 ドレッシング	にんじん もやし にら たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく フロッコリー きゅうり コーン	632	22.9	23.4	2.30
15	月	ご飯 牛乳 肉しゅうまい ハムとにらの和え物 家常豆腐	牛乳 肉しゅうまい ロースハム 豚肉 生揚げ 味噌	ご飯 ごま ドレッシング ラー油 サラダ油 砂糖	にら にんじん もやし キャベツ たけのご しいたけ ねぎ にんにく	654	26.4	22.5	2.20
16	火	ご飯 牛乳 アジ塩麹焼き ひじきのいり煮 いなか汁	牛乳 アジ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 さといも	しらたき にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	605	27.1	18.2	2.00
17	水	【地産地消献立：豚肉】 ご飯 牛乳 ビビンバ 中華風玉子スープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	ぜんまい にんにく もやし にんじん ほうれん草 しいたけ たけのご はくさい	605	26.4	20.9	2.10
18	木	ご飯 牛乳 かき揚げ ピリッと漬け とん汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 大豆油 ごま ジャがいも サラダ油 ゼリー	野菜かき揚げ キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ こんにゃくごぼう はくさい ねぎ	677	19.0	24.3	2.30
19	金	米粉パン 牛乳 春キャベツスパゲッティ アスパラサラダ チーズ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ	米粉パン スパゲッティ オリーブオイル バター ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが きゅうり アスパラガス コーン	657	28.2	26.3	2.80
22	月	ご飯 牛乳 鶏から揚げ韓国風 ナムル にらのピリ辛スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま トック(韓国の餅)	にんにく ほうれん草 にんじん もやし にら はくさい しいたけ	689	23.7	24.4	2.40
23	火	ご飯 牛乳 いわしゴマ味噌煮 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 いわし 豚肉 さつま揚げ わかめ 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま ジャがいも バター	ごぼう にんじん こんにゃく コーン もやし ねぎ にんにく しょうが	623	24.2	18.4	2.50
24	水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	コッペパン サラダ油 砂糖 ジャがいも バター	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし さやえんどう	634	27.2	25.3	2.50
25	木	ご飯 牛乳 納豆 磯香りとえ ジャがいもとキャベツの煮物	牛乳 納豆 のり 豚肉 油揚げ	ご飯 ごま ジャがいも サラダ油 砂糖	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん キャベツ しらたき さやえんどう	649	26.3	19.1	1.80
26	金	キャラメル揚げパン 牛乳 カレーうどん ツナと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 なた 大豆 ツナ	コッペパン サラダ油 砂糖 うどん カレールー ドレッシング キャラメル	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ きゅうり コーン	595	22.3	28.5	2.70
29	月	ご飯 牛乳 そぼろ丼 けんちん汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	ご飯 砂糖 さといも サラダ油 ごま油 パンナコッタ	しょうが えだまめ ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	616	24.1	19.0	1.90
30	火	ご飯 牛乳 八宝菜 にらまんじゅう 中華和え	牛乳 なた 豚肉 にらまんじゅう くらげ	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま油 ごま	はくさい たまねぎ にんじん たけのご しいたけ しょうが 大根 きゅうり	618	27.7	18.4	1.80
31	水	コッペパン 牛乳 ジャム トマトオムレツ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 オムレツ 鶏肉 チーズ	コッペパン ジャム ドレッシング マカロニ バター ベシメルソース	フロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト	669	25.0	26.0	2.40

※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26.8g、脂質21.6g



