



7・8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 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		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				
3月	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め むらくも汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ	ご飯 でん粉 サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	603	24.4	19.9	2.1
4火	ご飯 牛乳 さわら南部焼 切り干し大根の煮つけ 豚汁	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌	ご飯 じゃがいも 砂糖 サラダ油	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	663	27.3	21.6	2.1
5水	コッペパン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	コッペパン 中華麺 サラダ油 ドレッシング ソース	にんじん キャベツ もやし ミックスビーンズ きゅうり コーン	643	26.6	20.9	2.8
6木	【七夕献立】 そばろ餅 牛乳 そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 はんぺん	ご飯 そうめん 砂糖 ゼリー	枝豆 にんじん ねぎ しょうが	621	23.1	18.1	2.0
7金	コッペパン ジャム 牛乳 白身魚フライ カリコリサラダ フォーガー	牛乳 白身魚(ほき) ハム チーズ 鶏肉	コッペパン ジャム サラダ油 クイッティオ(ビーフン) ドレッシング ソース	だいこん きゅうり にんじん もやし 白菜 小松菜 ねぎ	612	25.3	20.8	2.6
10月	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 春巻き 中華スープ	牛乳 豚肉 春巻き 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖 でん粉 サラダ油	たけのこ ピーマン にんじん しょうが しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	655	24.4	24.1	2.0
11火	【地産地消献立：きゅうり】 ご飯 牛乳 筑前煮 手巻き寿司(ツナ・梅・きゅうり)	牛乳 ツナ のり 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 さといも 砂糖 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり コーン ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう 梅 パセリ だいこん こんにゃく しいたけ	619	26.2	18.9	2.1
12水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース 根菜サラダ 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	ご飯 でん粉 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん れんこん きゅうり コーン とうがん 小松菜 しょうが ねぎ レモン	658	27.1	22.5	1.9
13木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 カレールー ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく にんにく しょうが コーン りんご	684	21.8	21.2	1.9
14金	ミルクパン 牛乳 夏野菜スパゲッティ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	ミルクパン スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング	スッキーニ 赤・黄ピーマン トマト たまねぎ きゅうり だいこん にんじん にんにく	607	27.7	20.8	2.5
17月	海の日							
18火	ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	牛乳 いわし 豚肉 さつま揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく 小松菜	588	22.1	14.5	2.2
19水	米粉パン いちごジャム 牛乳 チキンチーズ焼き フロッコリーサラダ サマーシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ	米粉パン ジャム じゃがいも サラダ油 ドレッシング	フロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	614	31.5	21.3	2.4
20木	タコライス 牛乳 もずくスープ パイン	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 もずく	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん もやし トマト にんにく キャベツ ねぎ パイン	646	23.7	20.1	2.5
21金	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 冷やし中華 揚げ餃子	牛乳 ハム 餃子 豚肉	コッペパン 中華麺 ごま油 サラダ油 ごま マーシャルビーンズ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たら	691	22.5	28.2	2.5
夏休み								
8月 25金	バターロール 牛乳 サラダうどん てんぐにらまんじゅう	牛乳 わかめ ツナ にらまんじゅう かつお節	バターロール うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	648	24.0	23.4	4.2
28月	ご飯 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 海藻	ご飯 じゃがいも かぼちゃ サラダ油 カレールー ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん なす スッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン	630	18.0	16.7	2.2
29火	そばろ餅 牛乳 沢煮椀 洋梨コンポート	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	ご飯 砂糖 洋梨コンポート	枝豆 しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれん草 ねぎ	607	23.7	18.2	1.9
30水	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ベーコン	コッペパン マカロニ バター じゃがいも サラダ油 ソース はちみつ マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト 赤・黄ピーマン ミックスビーンズ にんにく	677	23.3	26.3	2.5
31木	ご飯 牛乳 冷や奴 塩昆布和え じゃがいものそばろ煮	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節 昆布	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しらたき 枝豆	670	26.9	26.2	1.8

※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

※日光市では、お米の消費拡大を目的とし、毎月パンの日の1日を「ご飯の日」としています。今月は12日です。

