

令和6年度 7・8月分学校給食献立予定表



日光市立今市小学校

日・曜	献立名	おもなさいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に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	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いち・さとう	油脂・種実		
7月	ごはん					ごはん		607 kcal
	牛乳		牛乳					25.4 g
	和風煮込みハンバーグ	ぶたにく とりにく				さとう でんぷん		18.5 g
	ごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	2.4 g
	高野豆腐のみそ汁	こうやとうふ	わかめ		えのき			
2 火	【ごはんの白献立】					ごはん		665 kcal
	ごはん					ごはん		25.1 g
	牛乳		牛乳					23.5 g
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	さとう		2.2 g
	ひじきの炒り煮	きゅうりく あぶらあげ	ひじき	にんじん		ざらめ しらたき	あぶら	
	どさんこ汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン	じゃがいも	あぶら めんたい	
3 水	ビビンバ丼(ごはん)	ぶたにく				ごはん		626 kcal
	ビビンバ丼(肉)	ぶたにく			ぜんまい にんにく	さとう	あぶら	24.2 g
	ビビンバ丼(野菜)			ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン	さとう	ごま ごまあぶら	20.1 g
	牛乳		牛乳					2.0 g
	おこげスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	おこげ	ごまあぶら	
4 木	ごはん					ごはん		608 kcal
	牛乳		牛乳					22.2 g
	納豆	なっとう						15.1 g
	舟形きゅうり				きゅうり しょうが			1.8 g
	ピリ辛肉じゃが	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ ごぼう	じゃがいも しらたき	あぶら	
5 金	セルフフィッシュバーガー(ミルクパン)					パン		594 kcal
	セルフフィッシュバーガー(白身魚フライ)	しろみさかな(ホキ)				パンこ こむぎこ	タルタルソース あぶら	24.9 g
	セルフフィッシュバー(ポイルキャベツ)				キャベツ			23.6 g
	牛乳		牛乳					2.7 g
	そうめん汁	とりにく かまぼこ なると		にんじん オクラ	ねぎ	そうめん		
	七夕ゼリー					ゼリー		
8 月	ごはん					ごはん		617 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
	ミルク					ミルク		20.2 g
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	2.0 g
	豆腐入り中華スープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ			ごまあぶら	
9 火	コッペパン					コッペパン		657 kcal
	Childチョコ						Childチョコ	25.7 g
	牛乳		牛乳					31.4 g
	照り焼きチキン	とりにく				さとう		2.7 g
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ハム		にんじん	きゅうり えだまめ コーン		ドレッシング	
	ニラのピリ辛スープ	ぶたにく		にんじん なら	もやし ほししいたけ	はるさめ	ごまあぶら	
10 水	ごはん					ごはん		625 kcal
	牛乳		牛乳					24.4 g
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	15.5 g
	もみ漬			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		ごま	2.1 g
	そばろ煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん	えだまめ	じゃがいも でんぷん		
11 木	【地産地消献立～きゅうり～】							652 kcal
	ごはん		牛乳			ごはん		24.9 g
	牛乳							22.8 g
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら	1.8 g
	塩昆布和え		こんぶ			キャベツ きゅうり もやし	ごまあぶら	
	五目みそ汁	なまあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ	じゃがいも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
12 金	コッペパン					パン		654 kcal
	いちごミックスジャム					ジャム		25.9 g
	牛乳		牛乳					20.1 g
	いか入り焼きそば	ぶたにく いか ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	めん	あぶら	2.8 g
	ハムと大根のマリネ	ハム			だいこん きゅうり たまねぎ		ドレッシング	



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に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	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
16 火	米粉パン					パン		618 kcal 26.4 g 24.8 g 2.3 g
	はちみつ					はちみつ		
	牛乳		牛乳					
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく					あぶら	
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
冬瓜のスープ	とりにく		にんじん	とうがん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが				
17 水	ごはん					ごはん		602 kcal 20.7 g 21.5 g 2.2 g
	牛乳		牛乳					
	餃子ロール	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ごむぎこ	あぶら	
	チンジャオロース	ぶたにく						
わかめスープ	なると	わかめ		ねぎ		こま こまあぶら		
18 木	手巻きご飯(ごはん)					ごはん		603 kcal 25.2 g 17.6 g 2.2 g
	手巻きご飯(ツナ)	ツナ		ハセリ			マヨネーズ	
	手巻きご飯(きゅうり)					きゅうり		
	手巻きご飯(うめ・のり)		のり			うめ		
	牛乳		牛乳					
	いかと野菜の煮物	いか さつまあげ		にんじん きめさや	だいこん	さといも こんにゃく		
19 金	紅茶パン					パン		657 kcal 25.4 g 22.1 g 2.2 g
	牛乳		牛乳					
	イタリアンサラダ			ブロッコリー いんげん あかパプリカ	きゅうり きハフリカ		ドレッシング	
	スパゲティミートソース	ぶたにく だいす	こなチーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく	スパゲティ	あぶら	



7/20~8/26 夏休み

なつ やす



8月 27 火	米粉パン メープルジャム					パン メープルジャム		684 kcal 28.2 g 22.5 g 3.2 g
	牛乳		牛乳					
	サラダうどん(めん)					うどん		
	(ポイル野菜)	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン			
(マヨネーズ・かつおぶし・めんつゆ)	かつおぶし					マヨネーズ		
野菜入り肉団子(2コ)	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ くわい		あぶら		
28 水	ごはん					ごはん		622 kcal 29.0 g 18.5 g 2.0 g
	牛乳		牛乳					
	あじのスタミナ焼き	あじ			にんにく		こまあぶら	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご とうふ かつおぶし		にんじん ゴーヤ	もやし たまねぎ にんにく		あぶら	
かぼちゃのみそ汁		わかめ	かぼちゃ こまつな	ほししいたけ				
29 木	【日光中リクエスト】							681 kcal 27.4 g 20.1 g 2.3 g
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チキンのオープン焼き	とりにく	チーズ	ハセリ		ごむぎこ	あぶら	
	磯和え		のり	ほろれんそう	もやし			
	ポトフ	ウインナー ベーコン		にんじん ハセリ	キャベツ たまねぎ		じゃがいも	
抹茶プリン						抹茶プリン		
30 金	バターロール					パン		643 kcal 20.5 g 26.5 g 2.4 g
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	カレーコロッケ	ぎゅうにく たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング	
サマーシチュー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	あぶら		

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
- ★食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		7.8月の平均
エネルギー	650Kcal	651.4 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	25.9 g
脂質	14.4~21.7g	21.8 g
塩分	2.0g未満	2.4 g

