



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	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	金	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネスープ ヨーグルト	牛乳 白身魚 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	ミルクパン サラダ油 オリーブオイル マカロニ ジャがいも	キャベツ にんにく ビーンズミックス トマト にんじん たまねぎ	637	249	243	28
4	月	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 肉シュウマイ 中華スープ	牛乳 豚肉 しゅうまい 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 さとう かたくり粉 ごま油	たけのこ ピーマン にんじん しいたけ しょうが もやし チンゲン菜	611	266	199	21
5	火	【地産地消献立：スッキーニ】 ご飯 牛乳 スッキーニ入りドライカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海そう わかめ	ご飯 サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スッキーニ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	604	197	200	24
6	水	黒パン 牛乳 冷やし中華 焼き餃子 フルーツ杏仁	牛乳 ハム 餃子	黒パン ラーメン ごま油 ごま フルーツ杏仁プリン	キャベツ きゅうり にんじん もやし	606	205	194	26
7	木	いか天井 牛乳 野菜のおひたし 豚汁 天の川せりー	牛乳 いか かつお節 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 ごま じゃがいも 天の川せりー	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん たまねぎ こんにゃく はくさい	623	216	186	24
8	金	はちみつパン 牛乳 豚肉コロッケ グリーンサラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉コロッケ 豚肉 チーズ	はちみつパン サラダ油 ドレッシング はるさめ	フロccoli アスパラ きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	624	203	229	29
11	月	ご飯 牛乳 タコライス もずくスープ	牛乳 豚肉 豆腐 もずく	ご飯 サラダ油	たまねぎ にんじん 赤ピーマン トマト にんにく キャベツ ねぎ	605	230	196	20
12	火	ご飯 牛乳 鶏から揚げ ごぼうサラダ 田舎汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	ご飯 かたくり粉 サラダ油 さといも	しょうが ごぼう にんじん きゅうり かんぴょう コーン だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	674	257	250	23
13	水	【ご飯献立の日】 ご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 即席漬物 豚肉と大根の煮物	牛乳 いわし 豚肉	ご飯 ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく だいこん こんにゃく	661	287	244	20
14	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の生巻炒め おらくも汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ	ご飯 サラダ油 かたくり粉	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	588	243	196	24
15	金	バターロール いちごジャム 牛乳 サラダうどん 野菜肉団子	牛乳 わかめ ツナ かつお節 肉団子	バターロール うどん マヨネーズ いちごジャム	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	663	243	244	33
19	火	ご飯 牛乳 さんまの梅煮 ゴーヤチャンフル ジャがいものみそ汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 卵 味噌	ご飯 サラダ油 じゃがいも	にがうり にんじん たまねぎ もやし にんにく ほうれん草 ねぎ	619	239	204	27
20	水	ご飯 牛乳 厚焼き卵 きゅうりの香りとえ ジャがいものどぼろ煮	牛乳 卵 わかめ 豚肉	ご飯 ごま油 ジャがいも サラダ油 さとう かたくり粉	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しらたき グリーンピース	618	231	158	22
21	木	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト 冬瓜スープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	コッペパン さとう はちみつ&マーガリン じゃがいも バター	パセリ しいたけ とうがん にんじん ねぎ しょうが トマト	639	252	237	25
8 月									
25	木	どぼろ丼 牛乳 沢煮梅	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	ご飯 さとう	しょうが 枝豆 ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれん草 ねぎ	601	252	199	20
26	金	コッペパン チョコパテ 牛乳 豚肉とにらの焼きそば ツナと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 大豆	コッペパン チョコパテ 焼きそば麺 サラダ油 ごま油 ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし にら きゅうり コーン	651	272	220	24
29	月	ご飯 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海そう わかめ	ご飯 ジャがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん スッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン	603	184	170	28
30	火	ビビンバ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	ご飯 サラダ油 さとう ごま油 ごま かたくり粉	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 にんじん チンゲン菜 ねぎ	589	262	177	23
31	水	コッペパン 牛乳 夏野菜スパゲティ 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 タコ えび 粉チーズ ツナ	コッペパン スパゲティ オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト だいこん きゅうり コーン	641	300	187	29

※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