

# 6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 水	コッペパン みかんジャム 牛乳 焼きそば かいそうサラダ	牛乳 豚肉 いか ちくわ 海藻	コッペパン みかんジャム 焼きそば サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ コーン きゅうり	637	26.9	20.3	3.0
2 木	ご飯 牛乳 さんま梅煮 五目きんぴら 餃子スープ	牛乳 牛肉 さつまいも さんま 水ぎょうざ なると	ご飯 サラダ油 さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ はくさい たけのこ	629	22.8	19.1	2.2
3 金	コッペパン いちごジャム 牛乳 トマトミートオムレツ フロッコリーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 トマトミートオムレツ ベーコン	コッペパン いちごジャム ドレッシング オリーブオイル マカロニ	フロッコリー きゅうり コーン にんにく キャベツ ビーンズミックス トマト	632	22.1	27.1	2.5
6 月	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ 切干大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ なると	ご飯 さとう かたくり粉 ドレッシング ワンタン	切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ もやし しいたけ	614	22.7	17.9	2.4
7 火	【かみかみ献立】 かき揚げ天丼 牛乳 もみづけ 薬汁 果汁グミ	牛乳 鶏肉 味噌 鶏肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 ごま 果汁グミ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ 野菜かき揚げ	711	22.0	25.6	2.4
8 水	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー いか 粉チーズ	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 にんにく トマト フロッコリー いんげん きゅうり ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	639	25.6	19.9	2.4
9 木	ご飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース 中華くらげあえ えび団子スープ	牛乳 鶏肉 くらげ エビボール	ご飯 かたくり粉 サラダ油 さとう ごま ドレッシング	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい はるさめ	644	23.4	21.6	1.9
10 金	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 モロフライ かんぴょうサラダ 野菜スープ	牛乳 モロ ハム 鶏肉	コッペパン とちおとめジャム ドレッシング	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 きぬさや	639	29.5	24.5	2.5
13 月	煮ご飯 牛乳 ハヤシライス ハムとニラの和え物 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	煮ご飯 ジャがいも ハヤシルウ ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース ニラ もやし	687	21.6	22.1	2.2
14 火	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え ピリ辛肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉 味噌	ご飯 ごま ジャがいも サラダ油 さとう	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん しらたき ごぼう	631	24.4	16.2	2.1
15 水	スタミナ丼 牛乳 かきたま汁 県民の日ゼリー	牛乳 豚肉 卵	ご飯 サラダ油 かたくり粉 県民の日デザート	にんじん たまねぎ ニラ にんにく しょうが かんぴょう	638	24.4	20.1	1.9
16 木	ご飯 牛乳 さば味噌煮 五目ひじき煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 水煮大豆 さつまいも 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 さとう ジャがいも	にんじん こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	650	24.8	23.1	2.2
17 金	セルフドック 牛乳 チャンポンメン	牛乳 ソーセージ 豚肉 いか なると	コッペパン チャンポンメン サラダ油	にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが キャベツ	627	26.5	23.1	3.8
20 月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 えびしゅうまい ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 えびしゅうまい	ご飯 サラダ油 ごま油 さとう ごま ラー油	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ニラ しょうが にんにく ほうれん草 もやし	641	26.0	21.6	1.9
21 火	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 おかか和え どさんこ汁	牛乳 いわし 豚肉 わかめ 味噌 かつお節	ご飯 ごま ジャがいも サラダ油 バター	キャベツ ほうれん草 にんじん きゅうり コーン もやし ねぎ にんにく しょうが	595	23.8	15.2	2.2
22 水	コッペパン キャラメルパテ 牛乳 チキンのオーブン焼き ビーンズサラダ 春雨スープ	牛乳 チキンのオーブン焼き 豚肉	コッペパン キャラメルパテ マヨネーズ	ビーンズミックス きゅうり にんじん コーン はるさめ たまねぎ キャベツ しいたけ	618	26.4	22.7	2.8
23 木	【地産地消献立：きゅうり】 手巻きご飯(ツナ・梅びしお・きゅうり) 牛乳 五目みそ汁	牛乳 ツナ のり 油揚げ 味噌	ご飯 マヨネーズ ジャがいも	コーン パセリ きゅうり 梅びしお だいこん こまつな にんじん しいたけ	563	22.0	17.8	2.2
24 金	食パン フルーベリージャム 牛乳 県産豚肉コロッケ ハム大根サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉コロッケ ハム 鶏肉	食パン フルーベリージャム サラダ油 ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ もやし きぬさや	714	25.7	28.0	2.7
27 月	ご飯 牛乳 冷やっこ ほうれん草のごま和え 筑前煮	牛乳 豆腐 鶏肉 さつまいも	ご飯 さとう ごま さといも サラダ油	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ きぬさや	630	24.3	16.3	2.3
28 火	とほろ丼 牛乳 沢煮輪	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	ご飯 さとう サラダ油	しょうが 枝豆 ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	621	26.4	21.6	2.0
29 水	米粉パン 牛乳 サラダうどん てんぐにらまんじゅう 豆乳パンナコッタ	牛乳 ツナ かつお節 てんぐにらまんじゅう わかめ	米粉パン うどん マヨネーズ 豆乳パンナコッタ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	634	26.0	20.3	3.4
30 木	五穀ご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	五穀ご飯 ジャがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが おろしりんご こんにゃく きゅうり コーン	618	18.3	18.2	2.4

\*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

