

5月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう					エネルギー	しじふ
		あか	きいろ	みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる				
1 水	コッペパン 牛乳 スラッピーショー チーズポテト 野菜スープ	ぶたにく とりにく チーズ	ぎゅうにゅう さとう パンこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん さやえんどう	たまねぎ きゃべつ	595kcal 25.7g	22.2g 2.5g
2 木	【子どもの日献立】ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のおひたし すまし汁 かしわもち	さわら とうふ なると かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ さとう もち あずき	ごま	にんじん ごまつな	きゅうり ねぎ きゃべつ	648kcal 28.5g	15.3g 2.5g
7 火	ごはん 牛乳 豚肉とやさいの生姜炒め 春雨スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ はるさめ	あぶら	ピーマン にんじん たまねぎ しめじ はくさい しいたけ しょうが	590kcal 22.6g	17.9g 1.7g
8 水	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ケチャップ ハムと大根のサラダ キャベツスープ ジャム	ハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム	ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ	599kcal 26.4g	22.7g 2.8g
9 木	ごはん 牛乳 さば味噌煮 五目きんぴら けんちん汁	さば ぎゅうにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごめ さとう さといも	あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	623kcal 22.1g	20.9g 2.0g
10 金	きなこ揚げパン 牛乳 きつねうどん ブロッコリーのツナ和え	とりにく ツナ きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう なると	コッペパン うどん さとう	ドレッシング あぶら	にんじん ねぎ しいたけ コーン	628kcal 23.2g	25.4g 2.4g
13 月	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 県産ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう	ごめ じゃがいも	ドレッシング あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ きゅうり こんにゃく りんご しょうが	669kcal 20.2g	18.8g 2.5g
14 火	【地産地消献立：豚肉】ごはん 牛乳 スタミナ丼の具 ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	ごめ ワンタン	あぶら	にんじん にら たまねぎ しめじ たけのこ はくさい しょうが	614kcal 24.6g	17.7g 2.2g
15 水	【ご飯の日献立】ごはん 牛乳 たまご焼き もみ漬け 鶏肉とたけのこの煮物	たまごやき とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう みそ とうふ	ごめ さとう さといも	あぶら	にんじん きゃべつ たけのこ だいこん こんにゃく しょうが	623kcal 23.5g	19.2g 2.1g
16 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 肉団子 ナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん にら ほうれんそう ねぎ しょうが	632kcal 26.8g	21.3g 2.1g
17 金	黒パン 牛乳 焼きそば カリコリサラダ	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	くろパン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん	636kcal 24.7g	20.8g 2.7g
20 月	ごはん 牛乳 タラ味噌バター焼き ひじき煮 豚汁 青梅ゼリー	たら だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき さとう ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら バター	にんじん だいこん たまねぎ きゃべつ こんにゃく	620kcal 25.0g	17.0g 2.3g
21 火	ごはん 牛乳 国産野菜かき揚げ 天丼のたれ かんぴょうサラダ 五目みそ汁	ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	にんじん かんぴょう きゅうり コーン だいこん しゅんぎく ごぼう たまねぎ	692kcal 18.1g	26.2g 2.6g
22 水	コッペパン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネスープ マーシャルピーンズ	オムレツ ハム ベーコン ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン マカロニ じゃがいも	ドレッシング マーシャルピーンズ バター	フロッキー アスパラ にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ トマト にんにく	672kcal 24.7g	31.2g 2.8g
23 木	手巻きご飯(ツナ・梅・きゅうり) 牛乳 筑前煮	ツナ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごめ さといも さとう	マヨネーズ あぶら	にんじん きゅうり うめ たけのこ だいこん しいたけ コーン さやえんどう こんにゃく	653kcal 26.5g	20.1g 2.9g
24 金	バターロール 牛乳 ちゃんぽんめん ブロッコリーサラダ	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	バターロール ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが きゅうり コーン	607kcal 25.3g	23.1g 2.8g
27 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ韓国風 花野菜サラダ 豆腐とわかめのスープ	とりにく ハム とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	アスパラ フロッキー にんじん カリフラワー にんにく ねぎ	629kcal 23.8g	23.0g 2.4g
28 火	ごはん 牛乳 なっとう 磯香りとえ じゃがいものそぼろ煮	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごめ じゃがいも さとう	ごま あぶら でんぶん	ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう もやし しらたき グリーンピース	631kcal 24.4g	15.9g 1.8g
29 水	コッペパン 牛乳 ウィンナーソーセージ ケチャップ ポイルキャベツ えび団子スープ	ウィンナー エビボール	ぎゅうにゅう	コッペパン はるさめ		にんじん きゃべつ はくさい たまねぎ	601kcal 23.0g	27.2g 3.1g
30 木	ごはん 牛乳 キャベツメンチ ソース 切りし大根のナムル みそ汁	メンチ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	にんじん きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	687.0g 22.4g	25.4g 2.6g
31 金	米粉パン 牛乳 春キャベツのスパゲティ ツナと大豆のサラダ アセロラゼリー	ツナ ベーコン 大豆 えだまめ	ぎゅうにゅう	ごめパン スパゲティ ゼリー	あぶら バター ドレッシング	にんじん フロッキー きゃべつ たまねぎ エリンギ きゅうり しょうが こんにゃく コーン	615kcal 24.5g	22.3g 2.0g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。
 ◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準
 エネルギー650kcal、たんぱくしじふ26.8g、しじふ21.6g、えんじふ2.0g
 ◆今月の今三小の平均(予定)
 エネルギー631kcal、たんぱくしじふ24.0g、しじふ21.5g、えんじふ2.4g

◎献立表には、その日の献立と使用している食材、栄養価をできるだけ細かく掲載しています。御家庭でも、献立表や給食だよりをもとにして、給食について話題にさせていただいたら幸いです。