

6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 ち な ざ い り ょ う					エネルギー	ししつ	
		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			たんぱく質	えんぷん	
3月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 磯香りとえ 味噌汁	いわし とろふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも	ごま	ほうれんそう こまつな にんじん	きゃべつ たまねぎ	582kcal 23.4g	16.7g 2.10g
4火	【かみかみ献立】ごはん 牛乳 ジャー جان豆腐 うま塩ねぎまんじゅう 春雨サラダ 果汁グミ	ぶたにく なまあげ ハム ねぎまんじゅう	ぎゅうにゅう	こめ グミ さとう はるさめ	ごま ドレッシング	にんじん	きゃべつ だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり にんにく	667kcal 25.6g	18.5g 2.60g
5水	はちみつパン 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ ソース ハムと大根のサラダ 肉団子スープ	ハム にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	はちみつパ ン コロッケ はるさめ	あぶら ドレッシング	にんじん	じゃがいも だいこん たまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい しいたけ	690kcal 24.2g	29.3g 2.90g
6木	ごはん 牛乳 たまご焼き 五目ひじき煮 豚汁	たまご焼き だいす とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とろふ みそ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ だけのこ しらたき こんにゃく きゃべつ	603kcal 22.9g	18.8g 2.20g
7金	コッパン 牛乳 チキンチーズ焼き ブロccoliーサラダ フォーガー アップルハニー	チキンチーズ とりにく	ぎゅうにゅう	コッパン はちみつ クイッティ さとう	ドレッシング	ブロccoliー にんじん こまつな	きゅうり コーン ねぎ	613kcal 25.6g	23.3g 3.00g
10月	ご飯 牛乳 豚肉のごま味噌炒め 中華スープ	ぶたにく なまあげ とりにく とろふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま あぶら	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だけのこ にんにく しょうが	656kcal 29.0g	23.7g 2.50g
11火	タコライス 牛乳 もすくスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく とろふ	ぎゅうにゅう チーズ もすく	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	にんじん とまと こまつな	たまねぎ きゃべつ にんにく	634kcal 24.0g	18.5g 2.30g
12水	コッパン 牛乳 白身魚フライ ポイルキャベツ 大根スープ ソース	しらさぎ とりにく あぶらあげ けいらん	ぎゅうにゅう	コッパン でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	だいこん きゃべつ	585kcal 25.7g	24.5g 2.30g
13木	【栃木県民の日献立】三色丼 牛乳 ニコニコ汁 県民の白いちごゼリー	とりにく たまごほろ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも ゼリー	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	はくさい しょうが	644kcal 25.3g	17.9g 2.90g
14金	米粉パン 牛乳 カレーうどん 餃子ロール 花野菜サラダ	ぶたにく なると ハム ぎょうざ	ぎゅうにゅう	こめパン うどん でんぷん	カレー あぶら ドレッシング	にんじん あぶら ブロccoliー	たまねぎ ねぎ かりふらわー	585kcal 24.6g	22.6g 2.70g
17月	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き もみ漬け 沢煮椀	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	きゃべつ しょうが ごぼう だいこん しめじ ねぎ	610kcal 22.7g	23.3g 2.30g
18火	ごはん 牛乳 なつとう ピリ辛肉じゃが きゅうりの香りとえ	なつとう ぶたにく えだまめ いか	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり しょうが	636kcal 25.4g	16.4g 2.20g
19水	【ごはんの日献立】ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん にら	たまねぎ にんにく きゅうり しょうが コーン こんにゃく	658kcal 20.2g	18.7g 2.30g
20木	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ名古屋風 野菜のおひたし 雷汁	とりにく かつおぶし とろふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう	きゃべつ きゅうり ねぎ ごぼう しょうが	672kcal 25.2g	24.5g 2.30g
21金	【地産地消献立スッキーニ】食パン 牛乳 マーシャルビーンズ 夏野菜のスナグッティ ブロccoliーのツナ和え	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	しよくぼん スナグッティ	あぶら ドレッシング	ブロccoliー とまと ピーマン スッキーニ	たまねぎ きゅうり きゃべつ にんにく コーン	616kcal 21.5g	26.3g 2.50g
24月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ りっちゃんのサラダ 五目みそ汁	ハンバーグ ハム かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ こんぶ とろふ みそ じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	きゃべつ きゅうり コーン だいこん	612kcal 25.2g	18.0g 2.40g
25火	ごはん 牛乳 たらみりん醤油き ビーンズサラダ けんちん汁	えだまめ とろふ ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	こめ さといも	あぶら	にんじん ブロccoliー	きゅうり だいこん ごぼう はくさい コーン こんにゃく	539kcal 24.5g	13.2g 1.70g
26水	バターロール 牛乳 国産キャベツメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネスープ	メンチカツ ベーコン ミックスピーズ	ぎゅうにゅう	バターロ ール じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング マカロニ	にんじん とまと	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	709kcal 23.1g	36.2g 2.30g
27木	ごはん 牛乳 八宝菜 中華くらげ和え ポークシュウマイ	くらげ いか ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん	ドレッシング ごま あぶら	にんじん	だいこん きゅうり はくさい たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが	617kcal 25.8g	19.5g 2.40g
28金	ココアパン 牛乳 焼きそば カリコリサラダ ココアゼリー	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	ココアパ ン ちゅうかめん ゼリー	バター ドレッシング あぶら	にんじん	きゃべつ だいこん きゅうり	619kcal 25.4g	21.7g 2.80g

◎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、たんぱく質26.8g、ししつ21.6g、えんぷん2.0g
◆今月の今三小の平均(予定)
エネルギー627kcal、たんぱく質24.5g、ししつ21.6g、えんぷん2.4g