



平成27年度

7月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

日光市立今市第三小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク (g)
		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の える		力 や 熱 の も と に な る		
1 (水)	食パン チョコパテ 牛乳 焼きそば ツナと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	まぐろツナ いか わかめ	キャベツ だいこん とうもろこし	にんじん きゅうり	パン 焼きそば	チョコパテ 油	640 27.8
2 (木)	セルフ中華丼 牛乳 わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 むきえび うずら卵 とうふ	ぶた肉 いか なると	にんじん はくさい きくらげ	たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 油 ゼリー	でん粉 ごま	578 25.8
3 (金)	ミルクパン マーシャルビーンズ 牛乳 アンサンブルエッグ イタリアンサラダ サマーシチュー	牛乳 いか	卵 とり肉	アスパラガス きゅうり にんじん トマト	ブロッコリー たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	マーシャルビーンズ 油	641 25.8
6 (月)	ごはん 牛乳 冷奴 おひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ぶた肉	とうふ	キャベツ ほうれん草 さやえんどう	にんじん たまねぎ	ごはん ごま 油	でん粉 じゃがいも さとう	590 21.6
7 (火)	ごはん 牛乳 肉シューマイ チンジャオロースー はるさめスープ 七夕ゼリー	牛乳 牛肉 ベーコン	ぶた肉	たけのこ にんじん たまねぎ	ピーマン しいたけ キャベツ	ごはん 小麦粉 油	さとう はるさめ ゼリー	673 22.9
8 (水)	ミルクパン アプリコットジャム 牛乳 スパゲティーナポリタン ハムと大根のマリネ	牛乳 粉チーズ	ウインナー ロースハム	たまねぎ ピーマン パセリ だいこん	にんじん トマト きゅうり	パン スパゲティ	ジャム 油	651 23.8
9 (木)	ごはん 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 五目ひじき 豚汁	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ	ひじき さつまあげ とうふ	にんじん だいこん	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	さとう 油	585 29.7
10 (金)	黒パン 牛乳 ササミチーズフライ ブロッコリーのサラダ エビ団子スープ	牛乳 エビボール	とり肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん	きゅうり はくさい ほうれん草	パン はるさめ	油 パン粉	604 25
13 (月)	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ 野菜ごまあえ みそ汁	牛乳 とうふ わかめ	ハンバーグ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり だいこん	ごはん ごま	さとう	589 25.2
14 (火)	ごはん 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ	牛乳 チーズ	ぶた肉	トマト にんじん アスパラ きゅうり	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	ごはん	油	602 21.5
15 (水)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネスープ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 粉チーズ	ほき ミックスビーン	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ ピーマン	パン じゃがいも ゼリー	油 バター	608 23.3
16 (木)	三色丼 牛乳 五目みそ汁	牛乳 とり肉	にわとり卵 みそ	ほうれん草 にんじん さやえんどう	たまねぎ えのきたけ	ごはん ごま 油	さとう じゃがいも	640 27.6
17 (金)	米粉パン いちごジャム 牛乳 冷やしうどん 野菜肉団子	牛乳 まぐろツナ 肉団子	わかめ けずり節	だいこん にんじん とうもろこし	きゅうり キャベツ	米粉パン ジャム	うどん	680 27.5

※ 食材料、購入等の都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標 しょくごは しずかにやすもう

