



平成27年度 **8・9 月分** 給食献立予定表 日光市立今市第三小学校

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			カロリー (kcal) タバク(g)	
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
25 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 海草サラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ ヨーグルト	ぶた肉 海草	たまねぎ しょうが すりおろしりんご きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれん草	にごん じゃがいも 油	692 21.1
26 (水)	セルフドッグ 牛乳 おこげ入り卵スープ	牛乳 とり肉 卵	ウインナー とうふ	キャベツ たまねぎ ほうれん草	にごん 給食用おこげ でん粉	623 26.1
27 (木)	ごはん 牛乳 いわしのゴマ衣揚げ おひたし けんちん汁	牛乳 とり肉	いわし とうふ	ほうれん草 ごぼう にんじん はくさい	にごん 油 ごま さといも	636 22.9
28 (金)	ミルクパン チョコ&ホワイト 牛乳 焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 いか	ぶた肉 ちくわ	キャベツ みかん 桃	にごん チョコ&ホワイト 焼きそば 麵 杏仁豆腐 ゼリー さとう	717 25.4
31 (月)	セルフいか天井 牛乳 キムチあえ みそ汁 アセロラゼリー	牛乳 みそ	いか	きゅうり たまねぎ ほうれん草	にごん 油 じゃがいも ゼリー	660 20
1 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め エビとにらのスープ	牛乳 むきえび	ぶた肉	にんじん ピーマン はくさい	にごん たまねぎ 油 にら しいたけ	620 25.2
2 (水)	食パン いちご&マーガリン 牛乳 冷やしうどん チキンオープン焼き レモンゼリー	牛乳 まぐろツナ とり肉	わかめ けずり節	だいこん きゅうり とうもろこし	にごん いちご&マーガリン うどん ゼリー	688 28.3
3 (木)	ごはん 牛乳 冷奴 ごまあえ ピリ辛肉じゃが	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん グリーンピース	にごん さとう ごま じゃがいも 油	585 21.9
4 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ サマシチュー	牛乳 とり肉	ほき	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	にごん ジャム じゃがいも パン粉 油 ドレッシング	591 24.6
7 (月)	【地産地消献立(なす)】 ごはん 牛乳 なす入りドライカレー ほうれん草のサラダ ヨーグルト	牛乳 まぐろツナ	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ オクラ にんにく きゅうり	にごん なす 油 トマト ほうれん草 とうもろこし	713 26.3
8 (火)	ごはん 牛乳 春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉	はるまき とうふ	もやし にんじん たけのこ にら	にごん 油 ごま 小麦粉	685 24.7
9 (水)	ミルクパン アップルハニー 牛乳 スコッチエッグ れんこんサラダ 五目ワントンスープ	牛乳 ぶた肉	スコッチエッグ なると	れんこん とうもろこし たまねぎ はくさい	にごん アップルハニー ワンタン	626 25.4
10 (木)	わかめごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 鮭 さつまあげ とうふ	わかめ ぶた肉 あぶらあげ	ごぼう ほうれん草	にごん ごま さとう さといも 油	584 29.8
11 (金)	コッペパン チルドチョコ 牛乳 スパゲティナポリタン グリーンサラダ カットパイ	牛乳 チーズ	ウインナー	たまねぎ ピーマン トマト トマトピューレ ブロッコリー	にごん チルドチョコ スパゲティ 油 ドレッシング	676 21.4
14 (月)	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ 磯香りあえ 田舎汁	牛乳 とうふ もみのり	ハンバーグ みそ	ほうれん草 はくさい だいこん	にごん さとう じゃがいも	603 26
15 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根の煮付け むらくも汁 オレンジ	牛乳 さつまあげ とり肉 わかめ	さば みそ 卵	だいこん しいたけ オレンジ	にごん さとう でん粉	591 23.5
16 (水)	セルフドッグ 牛乳 コーンシチュー フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉	ウインナー 生クリーム	キャベツ にんじん	にごん じゃがいも バター セリー	654 24.4
17 (木)	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 とり肉 大豆 とうふ	ひじき あぶらあげ みそ	にんじん ほうれん草	にごん じゃがいも パン粉 さとう 油	672 23.4
18 (金)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 カレーうどん トマトオムレツ 温野菜サラダ	牛乳 トマトオムレ	ぶた肉 ローズハム	たまねぎ ほうれん草 アスパラ ミニカリフラワ	にごん はちみつ&マーガリン うどん ドレッシング	612 23.4
24 (木)	ごはん 牛乳 焼き魚(さんま) 即席漬け 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳 とり肉	さんま	キャベツ しょうが にんじん	にごん さとう さといも でん粉	662 27.6
25 (金)	あんパン 牛乳 焼きそば ツナと大根のサラダ	牛乳 いか わかめ	ぶた肉 ちくわ まぐろツナ	キャベツ だいこん とうもろこし	にごん 焼きそば 麵 油 ドレッシング	646 29.9
28 (月)	三色丼 牛乳 豚汁	牛乳 卵 ぶた肉	とり肉 みそ とうふ	ほうれん草 だいこん キャベツ	にごん さとう ごま じゃがいも 油	676 30.3
29 (火)	ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 いか	ぶた肉	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にごん じゃがいも バター	591 19
30 (水)	コッペパン みかんジャム 牛乳 メンチカツ グリーンポテト 野菜スープ 型抜チーズ	牛乳 ウインナー	メンチカツ チーズ	パセリ たまねぎ ほうれん草	にごん ジャム じゃがいも パン 油	606 23.2

※ 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 すききらいなく なんでもたべよう

元気なからだをつくるためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。
好きなものだけにかたよらず、にがてな食べ物も食べるようにしましょう。

