



平成28年度

6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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (水)	スラッピージョー 牛乳 チーズポテト 野菜スープ フルーツゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉 ウインナー	たまねぎ トマトピューレ もやし	にんじん キャベツ さやえんどう	パン バター パン粉 ゼリー	さとう 油 じゃがいも	666 26.2
2 (木)	ごはん 牛乳 かつおの香味揚げ れんこんきんぴら けんちん汁 まんてん豆	牛乳 牛肉 とうふ 大豆	かつお さつまあげ とり肉	れんこん はくさい だいこん	にんじん ごぼう ねぎ	ごはん ごま さといも	油 さとう	673 28.7
3 (金)	セルフチキンバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮	牛乳 むきえび チーズ	とり肉 うずら卵	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ ブロッコリー	パン マカロニ	油 バター	685 29.1
6 (月)	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 おひたし 筑前煮	牛乳 とり肉	いわし ちくわ	ほうれん草 にんじん ごぼう れんこん	もやし だいこん たけのこ	ごはん さといも 油	ごま さとう	676 29.6
7 (火)	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ツナサラダ みそ汁	牛乳 まぐろツナ とうふ	とり肉 わかめ みそ	きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん	ごはん 油	でん粉 じゃがいも	669 26.4
8 (水)	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽん麺 レモンのムース	牛乳 ぶた肉 なると	ウインナー いか うずら卵	キャベツ たまねぎ	にんじん もやし	パン ゼリー	中華めん	650 27.8
9 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめサラダ ふりかけ	牛乳	ぶた肉	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	にんじん ピーマン きゅうり	ごはん 油 はるさめ	でん粉 さとう ごま	699 22.6
10 (金)	ミルクパン りんごジャム 牛乳 トマトミートオムレツ イタリアンサラダ 野菜のカレースープ煮	牛乳 ウインナー 生クリーム	ぶた肉 卵	アスパラガス きゅうり たまねぎ キャベツ	ブロッコリー とうもろこし にんじん	パン じゃがいも	ジャム バター	587 20.1
13 (月)	ごはん 牛乳 揚げギョーザ ナムル 八宝菜	牛乳 いか うずら卵	ぶた肉 むきえび	ほうれん草 もやし しいたけ チンゲン菜	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ	ごはん 油	小麦粉 でん粉	629 27.4
14 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚(さば) ハムとにらの和え物 ゆばとじゃがいもの煮物	牛乳 ロースハム	さば ゆば	にんじん もやし	にら キャベツ	ごはん さとう	じゃがいも ごま	706 25
15 (水)	いちご食パン マーガリン 牛乳 ミートスパゲティ 大根とハムのマリネ 県民の日デザート	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛肉 サラダ油 ロースハム	たまねぎ トマト だいこん	にんじん グリーンピース きゅうり	パン スパゲティ	マーガリン 油	624 23.9
16 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 海藻 ヨーグルト	ぶた肉 わかめ	たまねぎ すりおろしりんご きゅうり	にんじん 福神漬 キャベツ	ごはん 油	じゃがいも	682 21
17 (金)	米粉パン いちごジャム 牛乳 県産豚肉コロッケ ごぼうサラダ トマトスープ	牛乳 卵	ベーコン ぶた肉	ごぼう きゅうり トマト たまねぎ	にんじん とうもろこし キャベツ	米粉パン パン粉 油	ジャム じゃがいも バター	671 23.9
20 (月)	手巻き寿司(ツナあえ・梅・きゅうり) 牛乳 雷汁	牛乳 のり みそ	まぐろツナ とうふ	ごぼう 梅びしお ごぼう ねぎ	とうもろこし パセリ きゅうり にんじん	ごはん 油	マヨネーズ	581 23.4
21 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚(あじ) 切干大根の煮付け むらくも汁 さくらんぼゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	あじ 卵	ブロッコリー たまねぎ	きゅうり にんじん	ごはん ごま ゼリー	さとう でん粉	584 27.3
22 (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 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	にんじん きゅうり	パン 焼きそば	チョコパテ 油	640 27.8
23 (木)	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ 即席漬け みそ汁	牛乳 あぶらあげ	ハンバーグ みそ	キャベツ にんじん だいこん	きゅうり しょうが ほうれん草	ごはん	さとう	578 24.7
24 (金)	バターロール マーシャルビーンズ 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ 五目ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	ほき なると	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	きゅうり にんじん たけのこ	パン 油 ワンタン	マーシャルビーンズ パン粉	698 24.4
27 (月)	ごはん 牛乳 えびシューマイ くらげのあえ物 マーポーなす	牛乳 くらげ	ぶた肉 えび	もやし にんじん なす しいたけ	きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん ごま	油 小麦粉	635 23.2
28 (火)	セルフいか天井 牛乳 切り干し大根の煮付け 豚汁	牛乳 さつまあげ ぶた肉	いか みそ とうふ	だいこん しいたけ キャベツ	にんじん たまねぎ	ごはん 小麦粉 さとう	油 じゃがいも	659 23.5
29 (水)	黒食パン アップルハニー 牛乳 冷やしうどん チキンオープン焼き 冷凍パイ	牛乳 まぐろツナ とり肉	わかめ けずり節 チーズ	だいこん きゅうり とうもろこし	にんじん キャベツ パイン	パン うどん	アップルハニー	692 27
30 (木)	三色丼 牛乳 沢煮椀	牛乳 卵	とり肉	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま	さとう 油	636 28

今月の給食目標 えいせいてきにしょくじをしよう

【今月の地産地消食材は(たまねぎ)です。】

6月15～17日に使用するたまねぎが日光市産のものになります。

食中毒を予防するために...

- ・手は、せっけんで
きれいにあらいましょう。
- ・給食当番は、
きちんとみじたくしておこないましょう。

