



平成28年度 **8・9 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			カロリー (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		
25 (木)	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	とうもろこし たまねぎ しょうが にんじん すりおろしりんご 福神漬 きゅうり	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	682 21
26 (金)	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー	ぶた肉	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ にがやうり たまねぎ ほうれん草	パン 油 ドレッシング マーシャルビーンズ パン粉	625 22.5
29 (月)	ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 ゴーヤチャンプル みそ汁	牛乳 ぶた肉 卵 みそ	さんま とうふ わかめ	にがやうり たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし	ごはん 油 じゃがいも	624 24.7
30 (火)	セルフいか天井 牛乳 即席漬け けんちん汁	牛乳 とり肉	いか とうふ	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ	ごはん 油 小麦粉 さといも	616 22.4
31 (水)	食パン チョコ&ホワイト 牛乳 冷やしうどん 肉団子	牛乳 まぐろツナ 肉団子	わかめ けずり節	だいこん きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ	パン チョコ&ホワイト うどん	597 23.8
1 (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	ごはん ごま 油 さとう じゃがいも	593 22.2
2 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンのオープン焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	とり肉 ミックスビーン	ブロッコリー きゅうり トマト ピーマン	パン ドレッシング じゃがいも ジャム バター ゼリー	650 25.5
5 (月)	ごはん 牛乳 ショーロンポー キムチあえ なすとトマトの和風麻婆	牛乳 とうふ	ぶた肉	きゅうり なす いんげん だいこん トマト しょうが	ごはん 小麦粉 さとう 油 でん粉	637 23.8
6 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚 (アジ) 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳 さつまいも とうふ みそ	アジ わかめ あぶらあげ	だいこん しいたけ にんじん ねぎ	ごはん 油 さとう	576 29.5
7 (水)	セルフドッグ 牛乳 クラムチャウダー レモンムース	牛乳 ベーコン バター	ウインナー おいしいあき	キャベツ にんじん	パン ムース じゃがいも	659 24.6
8 (木)	セルフかき揚げ天井 牛乳 即席漬け みそ汁	牛乳 とうふ みそ	牛乳 あぶらあげ	キャベツ にんじん えのきたけ	ごはん 油 さといも 小麦粉	636 19.5
9 (金)	食パン チルドチョコ 牛乳 上海風焼きそば ハムと大根のマリネ	牛乳 ロースハム	えび	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	パン 焼きそば ドレッシング チルドチョコ 油	582 22.4
12 (月)	スタミナ丼 牛乳 ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳 とり肉 卵	ぶた肉 とうふ	にら たまねぎ にんじん ほうれん草	ごはん でん粉 油	631 29.7
13 (火)	ごはん 牛乳 厚焼卵 五目ひじき さつまい	牛乳 ひじき さつまいも とうふ みそ	厚焼卵 大豆 ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さつまいも さとう 油	582 21.9
14 (水)	コッペパン りんごジャム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ コールスローサラダ えび団子スープ	牛乳 エビボール	とり肉	レモン汁 きゅうり はくさい ほうれん草	パン でん粉 さとう ジャム 油 はるさめ	699 27.1
15 (木)	ごはん 牛乳 焼き魚 (さんま) ブロッコリーのごまあえ 田舎汁 月見デザート	牛乳 とうふ	さんま みそ	ブロッコリー ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん ごま 油 さとう さといも ゼリー	623 23.9
16 (金)	【地産地消献立 (なす)】 ナン 牛乳 なす入りキーマカレー ツナとキャベツのサラダ	牛乳 わかめ	ぶた肉 まぐろツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	ナン 油 ごま ドレッシング	578 23.7
20 (火)	手巻き寿司 (ツナあえ・梅・きゅうり) 牛乳 みそ汁	牛乳 のり あぶらあげ	まぐろツナ とうふ みそ	とうもろこし 梅 だいこん ほうれん草	ごはん マヨネーズ	579 23.1
21 (水)	はちみつパン 牛乳 ハンバーグきのこソース チーズポテト 野菜スープ	牛乳 チーズ	ハンバーグ ウインナー	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ さやえんどう	パン じゃがいも さとう バター	636 27.3
23 (金)	黒食パン レーズンクリーム 牛乳 ちゃんぽん麺 大根とツナのサラダ フルーツ杏仁	牛乳 いか 卵 まぐろツナ	ぶた肉 なると わかめ	にんじん もやし だいこん とうもろこし	パン 中華めん レーズンクリーム	605 22.4
26 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんきんぴら けんちん汁	牛乳 みそ ぶた肉	さば さつまいも とうふ	れんこん はくさい ごぼう	ごはん さとう 油 ごま さといも	595 24.5
27 (火)	ごはん 牛乳 えびシューマイ チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 ぶた肉	しゅうまい とうふ	たけのこ にんじん もやし	ごはん でん粉 さとう 油 ピーマン しいたけ ほうれん草	597 25.9
28 (水)	米粉パン とちおとめジャム 牛乳 鶏のしょうが焼き わかめサラダ ミネストローネスープ	牛乳 わかめ ミックスビーン	とり肉 ぶた肉 チーズ	にんじん だいこん トマト たまねぎ ピーマン	米粉パン じゃがいも ジャム バター	625 26.6
29 (木)	ごはん 牛乳 モロの立田揚げ甘酢あん おひたし 雷汁	牛乳 とうふ みそ	モロ あぶらあげ	ほうれん草 ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごま 油 でん粉	585 27.1
30 (金)	食パン チルドチョコ 牛乳 にらとひき肉のスパゲティ イタリアンサラダ	牛乳 いか	ぶた肉 えび	にんじん にら ブロッコリー	パン スパゲティ チルドチョコ 油	581 24.7

※ 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。

