



平成28年度

7月分

きゅう しよく 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 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉	グリーンピース とうもろこし アスパラガス ブロッコリー きゅうり トマト たまねぎ	ナン 油 ドレッシング ゼリー	600 25.3	
4 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚 (アジ) 五目きんぴら みそ汁	牛乳 牛肉 みそ	あじ さつまあげ とうふ	ごはん ごま さとう さといも 油	614 29.1	
5 (火)	ごはん 牛乳 冷奴 ごまあえ じゃがいもの煮物	牛乳 ぶた肉 けずり節	とうふ あぶらあげ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう	ごはん ごま じゃがいも さとう 油	585 22.1
6 (水)	セルフドッグ 牛乳 ひよこ豆のミネストローネ カットパイ	牛乳 ぶた肉 チーズ	ウインナー ひよこ豆	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト パイン	パン じゃがいも マカロニ バター	631 23.9
7 (木)	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 磯香りあえ 五目みそ汁 天の川ゼリー	牛乳 のり みそ	ハンバーグ あぶらあげ	だいこん すりおろしりんご ほうれん草 もやし にんじん こまつな	ごはん さとう ごま じゃがいも ゼリー	627 25.4
8 (金)	いちご食パン クリームゴールド 牛乳 夏野菜スパゲティ ツナと大根のサラダ	牛乳 タコ わかめ	ぶた肉 チーズ まぐろツナ	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト だいこん きゅうり とうもろこし	パン クリームゴールド スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	628 22.8
11 (月)	手巻き寿司 (ツナあえ・梅・きゅうり) 牛乳 田舎汁	牛乳 のり とうふ	まぐろツナ とり肉 みそ	とうもろこし パセリ 梅びしお きゅうり ごぼう にんじん だいこん	ごはん マヨネーズ さといも 油	599 24.5
12 (火)	ごはん 牛乳 えびの水晶包み チンジャオロースー レタスと卵のスープ	牛乳 えび 卵	牛肉 ベーコン	たけのこ ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ ほうれん草 レタス	ごはん さとう でん粉 小麦粉 バター	597 23.3
13 (水)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 トック入りピリ辛スープ ピーチコンポート	牛乳 なると	白身魚 ぶた肉	キャベツ いら はくさい にんじん しいたけ 桃	パン 油 トック	619 25.7
14 (木)	【地産地消献立 (じゃがいも)】 ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬け こんにゃくサラダ チーズ	牛乳 わかめ	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん すりおろしりんご きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 油	652 20.5
15 (金)	米粉パン アップルハニー 牛乳 チキンのオープン焼き ほうれん草のソテー はるさめスープ	牛乳 ぶた肉	とり肉	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	米粉パン アップルハニー はるさめ バター	601 27.7
19 (火)	三色丼 牛乳 みそ汁	牛乳 卵 みそ	とり肉 わかめ	ほうれん草 かんぴょう たまねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも 油	647 27.5
20 (水)	あんパン 牛乳 焼きそば グリーンサラダ フルーツ杏仁	牛乳 いか	ぶた肉 ちくわ	キャベツ にんじん ブロッコリー アスパラガス きゅうり とうもろこし	パン 焼きそば 油	671 29.2

※ 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 しよくごは しずかにやすもう

