

6月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和2年度

日曜日	献立名	おまなざいりょう			エネルギー	ししつ
		あか	きいろ	みどり		
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱくしつ	えんぶん
1月	ポークカレーライス 牛乳 海そうサラダ 子どもの日ゼリー (5月に提供予定だったもの)	ぶたにく わかめ かいそう	ごめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	666kcal 17.6g 19.4g 2.56g
2火	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく とうふ なると たまご	ごめ わかめ	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ ねぎ	614kcal 19.1g 26.4g 2.36g
3水	ミルクパン 牛乳 煮こみハンバーグ マカロニと野菜のクリーム煮	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ミルクパン マカロニ	あぶら	トマト にんじん たまねぎ マヨネーズ はくさい	699kcal 27.6g 30.4g 2.46g
4木	ごはん ふりかけ(わかめ) 牛乳 さばのカレーたつたあげ とん汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ごめ わかめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	686kcal 26.2g 23.8g 2.04g
5金	はちみつパン 牛乳 スパゲッティミートソース ツナサラダ クレープ	ぶたにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ごめ	ドレッシング スパゲッティ ごま さとう	にんじん たまねぎ マヨネーズ グリルピー キャベツ きゅうり いちご とうもろこし	648kcal 23.2g 25.8g 2.34g
8月	ごはん 牛乳 春巻 マーボー豆腐 レモンゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごめ ごむぎこ かたくりこ ゼリー	あぶら ごま	にんじん ねぎ にら しいたけ レモン	747kcal 26.3g 25.7g 1.76g
9火	ごはん ふりかけ(ひじき) 牛乳 さんまのかぼす煮 じゃがいも煮こみ	さんま ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごめ さとう じゃがいも	にんじん かぼす たまねぎ キャベツ しらたき	707kcal 22.3g 25.3g 1.88g
10水	【ごはん献立の白】スタミナ丼 牛乳 カルシウムたっぷりスープ セノビーゼリー	ぶたにく ごりとうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ ゼリー	あぶら ラー油	にんじん たまねぎ しめじ もやし こまつな	692kcal 21.6g 29.2g 1.99g
11木	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草サラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ マヨネーズ グリルピー きゅうり ほうれん草 とうもろこし	693kcal 22.9g 22.5g 2.34g
12金	ホットドッグ 牛乳 チャンボンメン	ウィンナー ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう ごめ	ミルクパン めん	あぶら にんじん たまねぎ もやし キャベツ	651kcal 26.2g 29.3g 3.36g
15月	【栃木県民の日、地産地消週間】ごはん 牛乳 モロの磯辺フライ かんぴょう入りかき玉汁 いちごゼリー	モロ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ごめ パンこ かたくりこ ゼリー	あぶら	ほうれん草 にんじん かんぴょう たまねぎ キャベツ いちご	633kcal 17.9g 23.8g 1.89g
16火	【地産地消献立:きゅうり】ごはん 牛乳 納豆 きゅうりの香りとえ 筑前煮	なつとう いか とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごま	あぶら ごま	にんじん きゅうり しょうが さやえんどう ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	625kcal 17.3g 27.4g 2.03g
17水	黒とうパン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう ごめ さとう	ごま あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい	605kcal 19.4g 25.4g 2.78g
18木	ごはん 味のり 牛乳 いわしのごまみそ煮 けんちん汁	いわし みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごま	あぶら ごま	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう はくさい	602kcal 18.1g 24.3g 1.73g
19金	ナン 牛乳 キーマカレー ビーンズサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ナン いんげんまめ	あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	658kcal 25.3g 28.0g 1.88g
22月	ごはん 牛乳 ホイコーロー えび団子スープ フルーツ杏仁	ぶたにく えび とうにゅう	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ はくさい もも あんず	698kcal 21.7g 23.9g 2.27g
23火	ごはん ふりかけ(わかめ) 牛乳 とろあじの塩焼き とり肉とたけのこの煮物	とろあじ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ごめ わかめ さとう	あぶら	にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	612kcal 16.5g 28.6g 2.43g
24水	バターロール 牛乳 イタリアンサラダ ポークビーンズ フローズンヨーグルト	えび・いか だいたす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ごめ さとう	バターロール じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら アスパラガス プロックロー パプリカ にんじん トマト	638kcal 24.4g 27.2g 2.30g
25木	ごはん 牛乳 とりのからあげニラソース 具だくさんみそ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり	662kcal 22.9g 23.7g 1.84g
26金	アップルパン 牛乳 きつねうどん じゃこサラダ まっちゃんプリン	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ごめ アップルパ んうどん さとう	あぶら ドレッシング ごま	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	644kcal 20.8g 22.6g 2.91g
29月	ごはん 味のり 牛乳 厚焼たまご すき焼き風煮	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごめ のり	あぶら	にんじん ねぎ しらたき たまねぎ はくさい えのきたけ	624kcal 19.8g 25.1g 1.90g
30火	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 豆腐入り中華スープ レモンカスタードタルト	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ごめ さとう かたくりこ タルト	あぶら ごま	ピーマン にんじん ほうれん草	697kcal 23.0g 25.6g 2.49g

◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g
◆今月の今三小の平均(予定) エネルギー659kcal、たんぱくしつ25.6g、ししつ21.8g、えんぶん2.25g

《お知らせ》令和元年度3月からの臨時休業以降、学校再開に向けて給食の準備を進める中で、食材のキャンセルができないものも生じました。冷凍食品においては、賞味期限を確認し、適切な温度で管理したものを6月の給食に提供させていただきます。また、キャンセルできなかった食品を廃棄したり、御家庭からの給食費を支払に当てたりすることはありませんのでお知らせいたします。