

が 6月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校

令和5年度

日曜日	献立名	お も な ざ い り ょ う						エネルギー	ししつ	
		あ か	き いろ	み と り						
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をとのえる						
1 木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め にこにこ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん きゅうり かひょう	ねぎ しめじ	585kcal 24.4g	18.6g 2.00g
2 金	黒パン 牛乳 焼きそば カリコリスアラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく ロースハム いか ちくわ	ぎゅうにゅう	くろばん やきそば ゼリー	あぶら ドレッシング	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん		680kcal 23.2g	19.8g 2.80g
5 月	ごはん 牛乳 納豆 即席漬け ピリ辛肉じゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう なっとう みそ えだまめ	こめ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう		632kcal 23.7g	16.3g 2.10g
6 火	【G7サミット特別献立 カナダ】ごはん 牛乳 チキンのメープルソースかけ (から揚げ) フロッコリーサラダ サーモンチャウダー	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん メープルシロップ	あぶら ドレッシング バター	フロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり しめじ とうもろこし たまねぎ		701kcal 31.0g	22.9g 1.70g
7 水	【G7サミット特別献立 イタリア】 コッペパン 牛乳 ペンネアラビアータ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	ぶたにく ロースハム ベーコン えび いか	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッペパン ペンネマカロニ パンナコッタ	オリーブオイル ドレッシング	とまと にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ きゅうり あかピーマン		695kcal 28.8g	23.8g 2.70g
8 木	【G7サミット特別献立 フランス】ごはん 牛乳 白身魚の香草焼き外付けかけ コーンポターージュ ワインゼリー	しろみさかな ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう	オリーブオイル なまクリーム	あかピーマン きゅうり とまと ズッキーニ	たまねぎ とうもろこし		685kcal 26.4g	17.9g 2.00g
9 金	【G7サミット特別献立 ドイツ】セルフドック 牛乳 ザワークラウト クラッシュ (豚肉 トマト パプリカ)	ワインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	オリーブオイル あぶら	きゅうり にんじん とまと	キャベツ たまねぎ		636kcal 26.2g	29.9g 1.90g
12 月	【G7 サミット特別献立 アメリカ】ごはん 牛乳 チキンガンボライス コールスローサラダ バインゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	にんじん とまと ピーマン	キャベツ たまねぎ オクラ きゅうり	コーン	659kcal 20.2g	18.8g 2.00g
13 火	【G7 サミット特別献立 日本】ごはん 牛乳 味噌カツ ポイルキャベツ 湯葉のすまし汁	ぶたにく たまご なると ゆば みそ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	ほうれんそう	きゅうり キャベツ ねぎ		733kcal 28.6g	27.7g 2.40g
14 水	【G7 サミット特別献立 イギリス】栃木県産小麦パン 牛乳 フィッシュアンドチップス ポイルブロッコリー スコッチブロス風スープ	しろみさかな とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくばん フライドポテト じゃがいも もち麦	あぶら	ブロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ		671kcal 25.1g	30.5g 2.30g
15 木	【栃木県民の日献立・ごはん献立の白】三色丼 牛乳 沢煮椀 (かひょう) 県民の白いちごゼリー	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	かひょう しめじ ごぼう だいこん ねぎ		675kcal 26.9g	19.8g 2.90g
16 金	栃木県産小麦コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ チーズポテト 野菜スープ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン じゃがいも さとう	バター あぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり ズッキーニ		587kcal 25.3g	19.0g 2.90g
19 月	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう 春雨サラダ 麻婆豆腐	ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぷん みそ	あぶら ごま ドレッシング	にんじん にら	きゃべつ きゅうり ねぎ たけのこ	しいたけ	626kcal 26.1g	18.9g 2.10g
20 火	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 五目ひじき煮 豚汁	いわし とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ だいず	こめ じゃがいも しらたき こんにやく	ごま あぶら	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ	ひじき	609kcal 25.4g	18.1g 2.30g
21 水	コッペパン 牛乳 チキンのチーズ焼き 温野菜サラダ ミネストローネスープ 栃木県産とちおとめジャム	とりにく ハム ベーコン こなチーズ	ぎゅうにゅう	コッペパン いちごジャム じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング バター	フロッコリー アスパラガス にんじん とまと	カリフラワー たまねぎ きゃべつ		586kcal 27.6g	20.4g 2.60g
22 木	ごはん いか天丼 天丼のたれ 牛乳 大阪漬け 雷汁	てんどん いか	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり ねしろうが ごぼう		632kcal 22.4g	20.2g 2.50g
23 金	米粉パン チルドチョコ 牛乳 ニラとひき肉のピリ辛スパゲッティ ツナと大豆のサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ こめごはん スパゲッティ えだまめ だいず	ドレッシング あぶら	にんじん ピーマン にら チョコパテ フロッコリー	たまねぎ きゅうり しめじ コーン		632kcal 27.2g	22.4g 2.00g
26 月	ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え じゃがいもの煮物	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ いんげん きゃべつ		636kcal 25.3g	17.0g 1.60g
27 火	ごはん 牛乳 ハヤシライス 牛乳 ハムと大根のマリネ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ドレッシング あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリんピース だいこん		645kcal 20.8g	21.2g 2.60g
28 水	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ ポパイソテー マカロニのクリーム煮	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ	バター あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム	コーン	622kcal 25.4g	26.9g 2.50g
29 木	【かみかみ献立】ごはん 牛乳 白身魚のフライ れんこんきんぴら けんちん汁 菓汁グミ	ホキ ぎゅうにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さとも グミ	あぶら ごま こんにやく	にんじん	だいこん れんこん ごぼう はくさい		672kcal 22.9g	19.6g 2.90g
30 金	はちみつパン 牛乳 ちゃんぽんめん 肉団子 アセロラゼリーFe	ぶたにく いか えび にくだんご	ぎゅうにゅう なると	はちみつパン ちゃんぽんめん ゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ きゃべつ		630kcal 27.5g	20.5g 2.30g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

◆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647kcal、たんぱくしつ25.5g、ししつ21.4g、えんぶん2.30g