



6月 衛生的に食事をしよう

日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	材料・kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる		からだの調子をととのえる
3	月	ご飯	牛乳	さばスタミナ焼き 塩昆布和え むらくも汁	ぎゅうにゅう とりにく さば たまご わかめ しおこんぶ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ	626 25.3 24.2 2.0
4	火	ドッグパン (セルフドッグ)	牛乳	ザワークラウト ちゃんぽん麺 オレンジ	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく うずらのたまご なると	パン ちゅうかめん オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい もやし オレンジ	666 27.1 28.2 2.6
5	水	ご飯	牛乳	家常豆腐 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく	619 23.6 19.7 2.7
6	木	黒食パン	牛乳	コロケック ハムのマリネ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン はるさめ あぶら パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん きゅうり レモン	585 19.7 25.9 2.5
7	金	ご飯	牛乳	納豆 磯香りと和え ゆばとじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう あげゆば のり なつとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし キャベツ	610 24.0 17.5 1.6
10	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 中華風コーンスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム たまご	ごはん さとう あぶら かたくりこ ゼリー	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく コーン ほうれんそう	641 23.7 18.4 2.2
11	火	ご飯献立の日 ご飯	牛乳	アジのねぎ塩焼き 切り干し大根煮 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく アジ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ	629 26.3 20.5 1.9
12	水	麦ご飯	牛乳	チキンカレー かんぴょうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ	むぎごはん カレールウ あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かんぴょう きゅうり コーン	688 23.3 21.1 1.6
13	木	バーガーパン	牛乳	メンチカツバーガー(メンチカツ・キャ ベツ) ミネストローネ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン いんげんまめ こなチーズ	パン あぶら パンこ マカロニ パター じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく トマト	621 23.2 21.5 2.4
14	金	県民の白献立 ご飯	牛乳	三色丼(鶏と卵のそぼろ、ごま和え) にこにこ汁 県民の白ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ゼリー	しょうが こまつな たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく なめこ ねぎ	655 25.3 20.4 2.0
17	月	ひじきご飯	牛乳	いわしの梅煮 沢煮碗	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにく とうふ ひじき いわし	ごはん あぶら さとう	にんじん しらたき うめ ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	605 24.4 19.4 2.3
18	火	バターロール みかんジャム	牛乳	おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ フォーガー	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	パン さとう かたくりこ フォー さとう ジャム ドレッシング	だいこん りんご しょうが にんじん こまつな ブロッコリー ねぎ きゅうり コーン レモン	642 25.2 28.1 2.8
19	水	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ名古屋風 ハムとニラの和え物 醬汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ たまご のり	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング ごま ラーゆ	にんにく ニラ にんじん もやし ごぼう かんぴょう ねぎ	636 27.4 23.3 1.9
20	木	地産地消献立 はちみつパン	牛乳	夏野菜スパゲッティ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ わかめ かいそう	パン スパゲッティ オリーブオイル パター ドレッシング	にんにく ズッキーニ たまねぎ ナス パプリカ トマト キャベツ きゅうり コーン	597 21.5 18.7 2.6
21	金	ご飯	牛乳	手巻きご飯(ツナ、きゅうり、梅) 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	きゅうり コーン うめ パセリ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ	648 24.0 18.8 2.0
24	月	ご飯	牛乳	さわら塩こうじ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ さつまあげ ぶたにく	ごはん さとう さといも あぶら ごまあぶら ごま	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はくさい しちみとうがらし ねぎ	615 27.2 18.1 2.2
25	火	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ・タルタルソース カリコリサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう しろみさかな ベーコン たまご ハム	パン パンこ あぶら タルタルソース パター ドレッシング	たまねぎ キャベツ トマト だいこん きゅうり にんじん	631 24.8 28.6 2.6
26	水	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ ピリッと漬け 五目味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふハンバーグ みそ なまあげ	ごはん さとう かたくりこ ごま あぶら	キャベツ きゅうり しちみとうがらし たけのこ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	585 23.3 17.1 2.8
27	木	きな粉揚げパン	牛乳	サラダうどん 肉団子	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ わかめ きなこ	パン さとう あぶら うどん	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	582 24.9 18.1 2.7
28	金	ご飯	牛乳	タコライス もずくスープ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ もずく とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ しょうが ねぎ パイン	610 22.7 19.2 1.9

©献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満