



7月 暑さに負けない体をつくろう



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	1日 合計 kcal たんぱく 質g 脂質g 塩分g	
		主食	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
1	月	ごはん ご飯	牛乳	回鍋肉 カルシウムたっぷりスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおや豆腐 たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ラー油	にんじん キャベツ ビーマン ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな グレープフルーツ	639 26.8 20.5 2.1
2	火	ごはん 黒パン	牛乳	コロッケ ザワークラウト ニラのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら パンこ トック ごまあぶら あぶら オリーブオイル コロッケ	ニラ はくさい ほししいたけ もやし キャベツ	632 21.4 25.7 3.0
3	水	ごはん ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き いもかおあ 磯香りとえ キムチ豚汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく のり さば	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ キムチ	606 27.2 19.3 2.5
4	木	ツイストパン	牛乳	しゃんほうや 上海風焼きそば ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	にんじん キャベツ ビーマン もやし ねぎ にんにく きゅうり コーン	665 25.0 30.1 2.5
5	金	★七夕献立★ ごはん ご飯	牛乳	きんしよん とり たまご 三色丼(鶏と卵のそぼろ、ごま和え) そうめん汁 七夕ゼリー☆彡	ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん	ごはん さとう あぶら そうめん ごま ゼリー	しょうが こまつな にんじん ねぎ	613 23.0 18.1 2.3
8	月	ごはん 麦ご飯	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	むぎごはん カレールウ あぶら ドレッシング	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト ナス こんにゃく きゅうり もやし	619 19.1 19.3 2.2
9	火	ごはん ご飯	牛乳	アジフライ ひじきの炒り煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく アジ とりにく とうふ あぶらあげ ひじき	ごはん あぶら パンこ さといも ごまあぶら さとう	だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ しらたき	639 24.6 21.5 2.1
10	水	ごはん ご飯	牛乳	てまきごはん(きゅうり、ツナ、梅) 手巻きごはん(きゅうり、ツナ、梅) 筑前煮	ぎゅうにゅう ツナ とりにく さつまあげ のり	ごはん ドレッシング さとう さといも	コーン パセリ うめ たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ	644 27.6 22.6 2.2
11	木	はちみつパン	牛乳	ツナのとまクリームスパゲッティ ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ ハム なまクリーム	パン スパゲッティ オリーブオイル バター ドレッシング	たまねぎ トマト にんにく だいこん きゅうり レモン	656 27.0 19.8 2.5
12	金	ごはん ご飯	牛乳	ルーロー飯 大根スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ゼリー	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ チンゲンサイ もやし だいこん にんじん はくさい	647 25.9 22.0 2.1
16	火	バーガーパン	牛乳	フィッシュバーガー(白身魚フライ・キャベツ) ミネストローネ	ぎゅうにゅう しろみさかな ベーコン いんげんまめ こなチーズ	パン じゃがいも バター あぶら パンこ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく トマトジュース	666 23.7 27.6 2.5
17	水	ごはん ご飯	牛乳	マーボー丼 中華風卵スープ アイス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アイス はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ しめじ はくさい たけのこ	661 26.0 20.5 2.5
18	木	ココア米粉パン	牛乳	ひ ちゅうか にくだんご 冷やし中華 肉団子	ぎゅうにゅう にくだんご ハム たまご	こめこパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ もやし	694 35.4 23.6 2.6
19	金	ごはん ご飯	牛乳	とりく 鶏肉のレモンソース 塩昆布和え とうがん 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	レモン キャベツ モロヘイヤ にんじん ほししいたけ ねぎ とうがん	618 21.9 23.3 1.8



8月 暑さに負けない体をつくろう



27	火	はちみつパン	牛乳	なつやさい 夏野菜スパゲッティ カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ハム	パン スパゲッティ ドレッシング バター	にんにく スズキニ たまねぎ ナス パプリカ さやいんげん トマト だいこん きゅうり	613 23.1 19.4 2.6
28	水	ごはん ご飯	牛乳	さんま梅煮 ゴーヤチャンプルー かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく たまご みそ あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら	うめ かぼちゃ ほうれんそう ねぎ ゴーヤ にんじん もやし にんにく	643 25.7 23.6 2.4
29	木	ごはん 黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き ハムのマリネ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ぶたにく	パン パンこ はるさめ ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん たまねぎ きゅうり レモン	617 27.9 25.7 2.5
30	金	ごはん 麦ご飯	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー 海藻サラダ アイス	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそう	むぎごはん カレールウ あぶら ドレッシング アイス	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス トマト キャベツ きゅうり コーン	717 18.9 25.7 2.5

©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