

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	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
		しゅしよく	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
1	木	ココア揚げパン	牛乳	インド煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご さつまあげ	パン あぶら ココア さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ごぼう きゅうり コーン	636 22.3 25.5 2.6
2	金	ごはん ご飯 さんしょくどん (三色丼)	牛乳	さんしょくどん ぐとり たまご 三色丼の具(鶏と卵のそぼろ、 こまつな 小松菜) キムチみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	しょうが こまつな はくさい ニラ えのき キムチ	637 28.4 23.5 2.2
5	月	ごはん ご飯	牛乳	△6のリクエストメニュー△ ハンバーグ ハムのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう こなチーズ ハンバーグ ベーコン いんげんまめ ハム	ごはん さとう バター かたくりこ じゃがいも ドレッシング	だいこん きゅうり たまねぎ レモン キャベツ にんじん トマト パプリカ にんにく	711 27.5 21.7 2.2
6	火	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	★地産地消献立★ ズッキーニのスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング ジャム	たまねぎ にんじん ナス ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	619 23.4 21.3 2.3
7	水	わかめごはん	牛乳	たなばたにんだて ★七夕献立★ 星形コロッケ ごま和え そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ ぶたにく とりにく	ごはん コロッケ あぶら ごま さとう そうめん ゼリー	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ	647 18.1 18.6 3.1
8	木	バターロール チョコクリーム	牛乳	てりやき 照焼チキン フロccoliーサラダ レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン たまご	パン チョコクリーム バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ レタス フロccoliー きゅうり	618 26.0 34.1 2.8
9	金	ごはん ご飯	牛乳	わふう 和風ピピンパ丼 ぎょうざ 餃子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざのぐ ぎゅうにく あぶらあげ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	にんにく しょうが ごぼう しいたけ しらたき にんじん ニラ チンゲンサイ	637 24.4 20.7 1.9
12	月	ごこくごはん 五穀ごはん	牛乳	ハヤシライス じゃこサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ちくわ ヨーグルト	ごこくごはん あぶら じゃがいも ハター ごま ハヤシル ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり	691 23.1 19.5 1.8
13	火	ごはん ご飯	牛乳	いちゃほ さば一夜干し ひじきの炒り煮 むらくも汁	ぎゅうにゅう たまご さば とりにく わかめ ひじき あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき	589 25.4 18.9 2.2
14	水	ごはん ご飯	牛乳	ひややこ 冷や奴 ハムとニラの和え物 じゃがいもとキャベツの煮物 メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ラーゆ	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや もやし ニラ メロン	593 20.6 16.5 1.5
15	木	はちみつパン	牛乳	かぼちゃ挽き肉フライ かんぴょうサラダ フォーガー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	パン あぶら パンこ ピーフン マヨネーズ さとう	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ かんぴょう きゅうり コーン	627 21.8 26.5 3.2
16	金	ごはん ご飯	牛乳	ぼおしゅう 包焼 クラゲ和え 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく パオシュウのぐ みそ とうふ	ごはん ごまあぶら パオシュウのかわ あぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ くらげ きゅうり もやし	624 23.6 20.0 2.0
19	月	ごはん ご飯	牛乳	しゅうゆ ホツケ白醬油焼き 磯香和え ぶた汁 豆乳アイス	ぎゅうにゅう ぶたにく ホツケ とうふ みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら ごま アイス	たまねぎ こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	661 25.8 17.9 2.0
20	火	くろパン	牛乳	ひちゅうか 冷やし中華 肉団子 オレンジ	ぎゅうにゅう ハム にくだんご たまご	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ もやし えだまめ オレンジ	699 26.4 18.5 3.4
21	水	ごはん ご飯	牛乳	△6のリクエストメニュー△ から揚げ韓国風 海藻サラダ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ ドレッシング ゼリー	にんにく しちみとうがらし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ キャベツ コーン きゅうり	735 24.8 20.6 2.5

8月 暑さに負けない体をつくろう

25	水	むぎごはん 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー こんにやくサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん あぶら カレールー ごま ドレッシング プリン	かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス トマト きゅうり もやし こんにやく	624 18.6 20.7 1.9
26	木	コッペパン みかんジャム	牛乳	チキンのオープン焼き イタリアンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ イカ なると	パン ジャム ワンタン ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり チンゲンサイ フロccoliー パプリカ ほししいたけ	630 29.6 24.1 2.7
27	金	ごはん ご飯	牛乳	シュウマイ ゴーヤチャンプルー ナスのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ シュウマイのぐ たまご とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら シュウマイのかわ	ゴーヤ にんじん もやし にんにく ナス ねぎ	634 22.5 24.5 2.3
30	月	ごはん ご飯	牛乳	いか天ぶら ひじきの炒り煮 かみなり汁 薑汁	ぎゅうにゅう とうふ イカ ひじき みそ ぎゅうにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	しらたき にんじん ごぼう ねぎ こんにやく しちみとうがらし	670 25.9 22.1 2.6
31	火	ぎゅうにゅう 牛乳パン チョコクリーム	牛乳	サラダうどん や ぎょうざ 焼き餃子	ぎゅうにゅう ツナ ぎょうざのぐ のり	パン チョコクリーム マヨネーズ ぎょうざのかわ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	611 22.9 23.1 3.0

©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