



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	エネルギー(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	水	ごはん	牛乳	◎かみかみ献立◎ かき揚げ ピリッと漬け むらも汁 果汁グミ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら ごま かたくりこ グミ	やさいかきあげ キャベツ きゅうり とうがらし たまねぎ にんじん	688 19.1 24.5 2.4
2	木	メープル トースト	牛乳	焼きそば ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ	メープルトースト やきそばめん あぶら マヨネーズ	にんじん キャベツ コーン きゅうり ほうれん草 レモン	632 24.1 25.3 2.6
3	金	ごはん	牛乳	さんま梅煮 五目きんぴら 田舎汁	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら ごま さとう さといも	ごぼう にんじん こんにやく とうがらし だいこん ごぼう ねぎ	622 22.8 19.5 2.3
6	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ なた ハム	ごはん さとう ごま ドレッシング ワンタン かたくりこ	にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん チンゲンサイ ほししいたけ	671 25.2 20.2 2.6
7	火	牛乳パン みかんジャム	牛乳	オムレツ プロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ ペーコン こなチーズ ツナ いんげんまめ	パン ジャム バター マカロニ じゃがいも ドレッシング マヨネーズ	プロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく	641 24.1 26.8 2.8
8	水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ韓国風 じゃこサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ちくわ 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	にんにく とうがらし たまねぎ はくさい ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり	629 23.7 20.7 2.3
9	木	黒パン	牛乳	五目炒めピーフン カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	パン ピーフン あぶら ドレッシング	にんじん もやし たけのこ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	585 22.6 19.4 2.5
10	金	ごはん	牛乳	アジ一夜干し 五目ひじき 豚汁	ぎゅうにゅう アジ とうふ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こんにやく ねぎ にんじん だいこん ごぼう しらたき	617 28.8 18.7 2.4
13	月	ごはん	牛乳	モロのニラソース かんぴょうサラダ キムチみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ モロ とうふ ツナ	ごはん かたくりこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう	ニラ にんにく しょうが かんぴょう きゅうり コーン はくさい エノキ キムチ	682 29.5 27.3 2.8
14	火	ごはん	牛乳	◎ご飯の巨献立◎ 納豆 ごま和え じゃがいもとキャベツの煮物	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや こまつな	670 26.3 20.4 1.7
15	水	麦ご飯	牛乳	◎栃木県産の巨献立◎ 県産野菜のカレー こんにやくサラダ 梅ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス スズキーニ きゅうり もやし しょうが	596 17.8 18.5 1.4
16	木	バターロール	牛乳	ツナマトクリームスパゲッティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム	パン スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	トマト たまねぎ にんにく プロッコリー パプリカ きゅうり	588 23.4 21.2 2.5
17	金	五穀ごはん	牛乳	ハヤシライス 大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	ごこごはん バター じゃがいも ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	675 24.6 25.0 1.8
20	月	ごはん	牛乳	肉団子 小松菜のナムル 春雨入り麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご とうふ みそ	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ	もやし こまつな にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ ニラ にんにく しょうが	637 24.0 19.7 2.3
21	火	きな粉 揚げパン	牛乳	味噌ラーメン ツナとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく なた みそ きなこ	パン あぶら さとう ちゅうかめん マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり キャベツ	624 24.7 27.0 2.7
22	水	ごはん	牛乳	いわしピリ辛煮 塩昆布和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ ぶたにく みそ わかめ	ごはん じゃがいも バター あぶら ごま ごまあぶら	にんじん コーン もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ	586 24.0 16.8 1.9
23	木	黒パン	牛乳	ポテとお米のささみカツ キャベツのごまサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ささみカツ ハム ウインナー	パン あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	641 27.9 28.2 2.6
24	金	ごはん (手巻きごはん)	牛乳	手巻きごはんの具 (梅・ツナ・きゅうり) けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ	ごはん マヨネーズ さといも ごまあぶら あぶら	きゅうり コーン パセリ ねぎ うめ だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい	622 23.6 24.3 2.4
27	月	ごはん	牛乳	冷や奴 磯香和え 筑前煮 はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり とうふ	ごはん あぶら さとう さといも ごま ゼリー	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく もやし ほししいたけ ほうれん草	653 20.8 14.5 1.7
28	火	はちみつパン	牛乳	豚肉コロッケ ハムのマリネ 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ ハム	パン コロッケ あぶら かたくりこ ドレッシング	たまねぎ えのき だいこん ねぎ にんじん レモン	607 26.0 25.7 2.7
29	水	ごはん	牛乳	タコライス・ポイルキャベツ もずくスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ とうふ もずく	ごはん ごまあぶら あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パプリカ ねぎ しょうが	600 22.6 17.4 1.7
30	木	米粉パン	牛乳	サラダうどん ニラまんじゅう 豆腐プリン	ぎゅうにゅう のり ツナ ニラまんじゅうのぐ	ごめこパン うどん ニラまんじゅうのかわ プリン	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン ニラ	640 26.5 17.7 2.1

こんだて ざいりょう つごう とう へんこう ばあい
◎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