

4月 給食の準備や後片付けをきちんとしよう

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
		主食	牛乳 おかず				
10	月	ご飯	牛乳 和風ハンバーグ 磯香りとえ 味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ のり ハンバーグ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま	ほうれんそう もやし ねぎ こまつな エノキ	613 25.2 19.2 2.5
11	火	ココア揚げパン	牛乳 煮込みうどん ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ナルト	パン さとう あぶら うどん マヨネーズ	ほうれんそう コーン レモン にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ねぎ きゅうり	683 24.2 27.5 2.7
12	水	ご飯	牛乳 納豆 ピリッと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが えだまめ キャベツ きゅうり しちみつとうがらし	636 24.7 17.6 1.7
13	木	バーガーパン	牛乳 白身魚フライ ボイルキャベツ 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかな こなチーズ うずらのたまご	パン あぶら バター パンこ	はくさい にんじん コーン たまねぎ キャベツ	670 27.6 32.0 2.5
14	金	ご飯	牛乳 いわしの梅煮 塩昆布和え 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく いわし しおこんぶ さつまあげ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま さといも	キャベツ にんじん ごぼう れんこん たけのこ うめ ほししいたけ こんにゃく	663 27.4 19.3 2.6
17	月	麦ご飯	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう わかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら カレールウ 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 キャベツ きゅうり コーン	611 19.3 17.1 1.8
18	火	黒パン	牛乳 スパゲッティミートソース ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず ハム こなチーズ	パン スパゲッティ あぶら バター ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト レモン にんにく だいこん きゅうり	679 29.2 24.6 2.7
19	水	赤飯 ごま塩	牛乳 お祝い献立 鰯のから揚げ ごぼうサラダ すまし汁 お祝いクレープ	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ	せきはん かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま クレープ	にんにく みつば ごぼう にんじん きゅうり コーン	652 23.0 24.4 2.0
20	木	バターロール	牛乳 地産地消献立 オムレツ グリーンサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう オムレツ にくだんご チーズ	パン ごまあぶら はるさめ ドレッシング	はくさい たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ きゅうり ブロッコリー アスパラガス しょうが	581 24.0 30.0 2.8
21	金	ご飯	牛乳 さばの味噌焼き 五目ひじき 田舎汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ ひじき ぎゅうにく だいず	ごはん あぶら さとう さといも	にんじん しらたき だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	654 24.5 24.9 1.8
24	月	ご飯	牛乳 春雨入り麻婆豆腐 もやしのナムル みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま かたくりこ ゼリー	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく みかん しょうが もやし きゅうり	591 19.9 16.8 2.0
25	火	ご飯	牛乳 ごはん献立の白 鱈のねぎ塩焼き 切り干し大根煮 どさんこ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら バター さとう	ねぎ にんじん もやし コーン にんにく きりぼしだいこん しょうが ほししいたけ	620 25.3 20.1 2.2
26	水	ご飯	牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 卵スープ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ なた	ごはん かたくりこ あぶら ごま	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ あまなつ	605 23.7 19.2 2.5
27	木	はちみつパン	牛乳 焼きそば こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	パン やきそばめん あぶら ドレッシング ごま	にんじん キャベツ もやし きゅうり こんにゃく たまねぎ	526 19.0 16.2 2.1
28	金	ご飯	牛乳 三色丼(鶏と卵のそぼろ、 ごま和え) 豚汁	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 さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう しょうが こまつな たまねぎ はくさい ねぎ	650 27.3 22.8 2.1

©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