



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	13才-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	木	G7献立【イギリス】 黒パン	牛乳	フィッシュ&チップス ミニトマト スコッチブロス風スープ	ぎゅうにゅう パサ とりく ベーコン	パン ポテトフライ おおむぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ミニトマト にんじん たまねぎ かぶ	719 26.5 34.2 2.2
2	金	G7献立【アメリカ】 チキンガンボライス	牛乳	コールスローサラダ カットパイ	ぎゅうにゅう とりく	ごはん あぶら さとう じゃがいも ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト パプリカ オクラ にんにく キャベツ きゅうり コーン パイン	619 19.0 16.1 1.9
5	月	G7献立【日本】 ごはん	牛乳	味噌カツ ポイルキャベツ ゆば入りすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご なると ゆば	ごはん こむぎこ あぶら パンこ	にんにく キャベツ ねぎ ほうれんそう	668 26.2 25.2 2.3
6	火	G7献立【イタリア】 バターロール	牛乳	ペンネアラビアータ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こなチーズ ツナ	パン オリーブオイル ペンネ ドレッシング	にんにく ブロッコリー トマト パジル たまねぎ にんじん パプリカ とうがらし いんげん きゅうり	658 26.2 27.2 2.6
7	水	G7献立【カナダ】 ごはん	牛乳	鶏肉のメープルソース ブロッコリーサラダ サーモンチャウダー	ぎゅうにゅう とりく ツナ さけ	ごはん かたくりこ パター メープルシロップ ルウ ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー きゅうり コーン レモン にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	760 30.2 29.7 1.8
8	木	G7献立【ドイツ】 牛乳パン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー) ザワークラウト グラーシュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウィンナー	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ トマト にんにく	607 25.4 29.5 2.5
9	金	G7献立【フランス】 ごはん	牛乳	白身魚ラウトウイユソース コーンスープ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム	ごはん さとう パター オリーブオイル ルウ	たまねぎ にんじん パプリカ ナス スズッキーニ トマト にんにく コーン パセリ	672 23.7 17.8 2.0
12	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 にこに汁 お米のパパロア	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パパロア	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく なめこ だいこん こんにやく たまねぎ	639 22.0 20.4 2.0
13	火	ごはん	牛乳	さばのねぎ塩焼き 磯香和え 牛肉と野菜の旨煮	ぎゅうにゅう さば のり ぎゅうにく	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ しらたき いんげん もやし	626 26.5 18.3 1.9
14	水	②地産地消献立② 麦ごはん	牛乳	ナスとズッキーニのカレー グリーンサラダ 県産牛乳ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト ハム	むぎごはん あぶら ルウ ドレッシング	にんにく しょうが スズッキーニ ナス レモン たまねぎ にんじん トマト きゅうり ブロッコリーアスパラガス	718 27.4 27.3 1.6
15	木	①県民の日献立① いちご米粉パン	牛乳	モロの竜田揚げ かんぴょうサラダ ニラのピリ辛スープ 栃木県民の日ゼリー	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく みそ ツナ	こめパン あぶら ごまあぶら トック ゼリー かたくりこ ドレッシング	かんぴょう きゅうり コーン ニラ はくさい ほししいたけ	634 30.8 26.4 3.0
16	金	ごはん	牛乳	三色丼(鶏そぼろ・卵そぼろ・小松菜のごま和え) 沢煮楠	ぎゅうにゅう とりく たまご ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら ごま	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	609 26.2 20.6 2.3
19	月	ごはん	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 クラゲ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ プリン あぶら ドレッシング	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが くらげ きゅうり もやし	664 21.3 23.5 2.1
20	火	ぎゅうにゅう 牛乳パン	牛乳	照り焼きチキン ほうれん草ソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりく ベーコン こなチーズ いんげんまめ	パン マカロニ パター あぶら じゃがいも	ほうれんそう コーン にんじん キャベツ たまねぎ トマト パプリカ にんにく	580 26.2 21.8 2.9
21	水	ごはん	牛乳	さんまカボスレモン煮 ひじきの炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ぎゅうにく とうふ あぶらあげ さんま みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しらたき にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	683 25.0 25.3 2.3
22	木	ココアパン	牛乳	上海風焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン やきそばめん ごまあぶら あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし ピーマン ねぎ にんにく だいこん たまねぎ きゅうり	616 23.4 23.0 2.8
23	金	ごはん	牛乳	イカ天ぷら ピリッと漬け 雷汁	ぎゅうにゅう イカ とうふ みそ	ごはん あぶら こむぎこ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく とうがらし ねぎ	616 23.8 18.8 2.4
26	月	③かみかみ献立③ 麦ごはん	牛乳	シシヤモフリッター れんこんきんぴら けんちん汁 果汁グミ	ぎゅうにゅう シシヤモ さつまあげ ぶたにく とうふ	ごはん こめこ グミ さとう さとも むぎ ごまあぶら あぶら	れんこん にんじん しらたき とうがらし だいこん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	729 23.0 24.7 1.9
27	火	はちみつパン	牛乳	煮込みハンバーグ チーズポテト レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ ベーコン たまご ぶたにく	パン さとう パター じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス	612 27.0 25.3 2.8
28	水	ごはん	牛乳	納豆 肉じゃが もみ漬け	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく わかめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん きゅうり	652 24.9 17.4 2.0
29	木	黒糖米粉パン	牛乳	サラダうどん 揚げ肉団子④ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご のり	こめパン うどん マヨネーズ あぶら ゼリー	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	595 22.0 22.4 3.2
30	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	むぎごはん パター じゃがいも ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム グリンピース きゅうり	645 23.3 21.5 2.0

◎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