



# 5月分 給食献立予定表

きゅうしよこんだててよいひょう



日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			加わり(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる			
1 (火)	はちみつパン 牛乳 エビやきそば ハムのマリネ いちごジャム&マーガリン	きゅうにゅう エビ ハム	パン やきそばめん ジャム マーガリン ごまあぶら あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ ねぎ にんにく ビーマン きゅうり だいこん たまねぎ レモン	617	24.5	3.0
2 (水)	★★ 春の季節献立 ★★ たけのこごはん 牛乳 さわらみそやき なのはなあえ みそしる こどもの日デザート	きゅうにゅう たまご みそ とうふ あぶらあげ わかめ さわら	ごはん ごまあぶら ごま あぶら デザート	たけのこ ほうれんそう ねぎ もやし	663	31.0	3.8
7 (月)	むぎごはん 牛乳 ビーフカレー ふくじんづけ かいそうサラダ プチダノン	きゅうにゅう かいそう きゅうにく	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング プチダノン	にんじん たまねぎ コーン ふくじんづけ キャベツ きゅうり	703	20.8	3.4
8 (火)	ミルクパン 牛乳 さげフライ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ チルドチョコ	きゅうにゅう さげ ツナ とりにく	パン あぶら ワンタン マヨネーズ チョコ	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん もやし にら	683	27.4	3.0
9 (水)	ごはん (てまきずし:きゅうり・うめ・ツナ) 牛乳 ちくぜんに グレープフルーツ	きゅうにゅう とりにく のり ちくわ ツナ	ごはん さとも さとう ハーフマヨネーズ	グレープフルーツ パセリ コーン きゅうり にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく	660	25.8	3.6
10 (木)	ごこくごはん (ビビンバ) 牛乳 はるさめスープ	きゅうにゅう きゅうにく たまご みそ とりにく	ごこくごはん ごまあぶら はるさめ さとう あぶら ごま	ぜんまい はくさい ねぎ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	683	27.9	2.7
11 (金)	くろパン 牛乳 スパゲッティミートソース かんぴょうサラダ	きゅうにゅう とりにく きゅうにく だいず こなチーズ ササミフレーク	パン スパゲッティ あぶら ハーフマヨネーズ むえんバター	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム きゅうり かんぴょう トマト にんにく コーン レモン	669	28.7	3.0
14 (月)	むぎごはん 牛乳 なっとう じゃこサラダ とりにくとたけのこのにももの	きゅうにゅう きゅうにく ちりめんじゃこ さつまあげ ちくわ なっとう とりにく	むぎごはん さとも ごま さとう ドレッシング あぶら	たけのこ にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	680	28.0	2.4
15 (火)	バーガーパン (メンチカツバーガー) 牛乳 クラムチャウダー オレンジ	きゅうにゅう ベーコン あさり メンチカツ エビ	パン あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん オレンジ たまねぎ	657	28.7	2.8
16 (水)	ごはん 牛乳 さばぶんかほし きりぼしだいこんのサラダ すいとんじる ひじきふりかけ	きゅうにゅう ひじき さば ササミフレーク とりにく あぶらあげ	ごはん すいとん ごま ハーフマヨネーズ	きりぼしだいこん ねぎ きゅうり にんじん レモン だいこん	625	21.0	2.3
17 (木)	ごこくごはん (スタミナどん) 牛乳 エビだんごスープ アセロラゼリー	きゅうにゅう エビボール きゅうにく	ごこくごはん あぶら ゼリー はるさめ	にんじん たまねぎ にら しめじ しょうが にんにく ねぎ はくさい	687	22.8	2.5
21 (月)	ごはん (ちゅうかどん) 牛乳 あげぎょうざ (2) キムチあえ	きゅうにゅう イカ エビ ナルト うずらのたまご とりにく ぎょうざのぐ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん ぎょうざのかわ	しょうが たけのこ にら にんじん はくさい もやし たまねぎ	661	32.1	2.6
22 (火)	♪♪ 地産地消献立:とちおとめパン ♪♪ とちおとめパン 牛乳 チーズオムレツ ほうれんそうサラダ ミネストローネ ヨークア	きゅうにゅう ベーコン チーズオムレツ ツナ こなチーズ ヨーグルト	イチゴパン じゃがいも ハーフマヨネーズ むえんバター	キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト レモン パプリカ ほうれんそう きゅうり にんにく	696	26.5	2.6
23 (水)	むぎごはん (ハヤシライス) 牛乳 あんにんフルーツ	きゅうにゅう きゅうにく	むぎごはん じゃがいも むえんバター あんにんどうふ	たまねぎ にんじん みかん グリーンピース もも バイン サクランボ マッシュルーム	690	19.9	1.7
24 (木)	ごはん 牛乳 シジャモフライ (2) ごもくひじき のっぺいじる	きゅうにゅう とりにく シジャモフライ あぶらあげ きゅうにく だいず ひじき	ごはん さとう あぶら さとも	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく はくさい	672	23.2	2.6
25 (金)	ココアパン 牛乳 スコッチエッグ カレーうどん ごほうサラダ	きゅうにゅう とりにく スコッチエッグ なた	パン うどん カレールウ マヨネーズ	グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり ごほう コーン	679	24.5	2.8
28 (月)	ごはん (とりとたまごのそぼろ・ほうれんそうの さんしょくどん) 牛乳 いなかじる ひゅうがなつゼリー	きゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ	ごはん さとう あぶら ごま さとも ゼリー	しょうが ほうれんそう だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごほう	677	26.5	2.5
29 (火)	こめこパン 牛乳 タンメン ハムチーズサラダ みかんジャム	きゅうにゅう とりにく イカ エビ なた ハム チーズ	こめこパン めん あぶら ごま ハーフマヨネーズ ジャム	もやし たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん バイン にんにく しょうが にら	658	33.4	3.2
30 (水)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー えびのすいしょうづつみ (2) ちゅうかふうコーンスープ	きゅうにゅう エビ たまご きゅうにく ハム	ごはん でんぶん あぶら	しょうが ほししいたけ たけのこ ビーマン コーン にんじん ほうれんそう	691	24.2	2.6
31 (木)	ごはん 牛乳 あじレモンしょうゆに いそかおりあえ しんじゃがいものにももの	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく のり	ごはん しんじゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しらたき きぬさや ほうれんそう	668	27.1	2.2

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



こんげつ もくひょう しょくじ  
今月の目標：食事のマナーを身につけよう。



【地場産物を取り入れた献立】  
22日(火)のとちおとめパンは、  
日光市産の苺果汁を使用して  
います。