

6月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだてよていひょう

にっこうしりつにっこうしょうがっこう
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			カロリー(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 体の調子をとのえる	
1 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごもくきんぴら みそしる ひじきぱっぱ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご さつまあげ みそ ひじき	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん えのき こんにゃく ほうれんそう ねぎ	59.4 22.1 2.7
2 (火)	エビカツバーガー 牛乳 ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン えび こなチーズ	パン じゃがいも むえんバター タルタルソース	キャベツ にんじん トマト たまねぎ パプリカ にんにく	61.2 23.5 2.9
3 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ちゅうかくらげあえ マーボードウフ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ くらげ みそ	ごはん あぶら でんぶん ごま ドレッシング	たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にはら	62.2 24.9 2.3
4 (木)	【かみかみ献立1日目】 むぎごはん 牛乳 にしんもろみやき ちくぜんに フロッコリーのごまあえ むしばよぼうレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり にしん さつまあげ	ごはん さといも あぶら さとう ごま ゼリー	ブロッコリー きゅうり にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ きぬさや	69.8 30.0 2.6
5 (金)	【かみかみ献立2日目】 ココアパン 牛乳 チキンのしょうがやき ごぼうサラダ やさいカレースープに ブルーン	ぎゅうにゅう とり うずらのたまご	パン じゃがいも マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん コーン キャベツ だいこん たまねぎ ブルーン	65.2 25.5 2.7
8 (月)	【かみかみ献立3日目】 さんしょくどん 牛乳 さわにわん かみかみこんぶ	ぎゅうにゅう とり たまご わかめ	ごはん あぶら さとう ごま	ほうれんそう しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ	60.3 25.1 2.5
9 (火)	【かみかみ献立4日目】 はちみつパン 牛乳 さけフライ イタリアンサラダ しろいんげんのポタージュ かじゅうぐみ	ぎゅうにゅう さけ ウィンナー チーズ	パン あぶら ドレッシング むえんバター ぐみ	ブロッコリー きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん コーン しろいんげん パセリ	67.5 27.7 2.8
10 (水)	【かみかみ献立5日目】 ごはん 牛乳 なっとう おひたし しんじゃがのもの むらさきもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なっとう かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま むらさきも	こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや	67.6 27.0 2.0
11 (木)	**6ねん1くみりクエスト** ごはん 牛乳 みそカツ いそあえ はるさめスープ ガリガリくんカップアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにもみり みそ	ごはん はるさめ あぶら パンこ アイス	ほうれんそう もやし たまねぎ はくさい しいたけ にんにく	70.9 25.5 2.7
12 (金)	ミルクパン フルベリージャム 牛乳 アンパン フルエッグ かんぴょうサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう とり たまご ツナ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ ジャム	かんぴょう きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	60.3 25.8 2.9
15 (月)	♪♪県民の日献立♪♪ ごはん 牛乳 さけのりょうふうやき おおさかつげ ゆばとじゃがいものにももの けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう さけ ゆば	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しらたき きぬさや だいこん きゅうり しょうが	69.5 28.6 1.9
16 (火)	☆☆地産地消献立：玉ねぎ☆☆ チーズパン 牛乳 なつやさいスパゲティ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とり チーズ ハム エビ タコ ミックスビーンズ	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	たまねぎ なす たもぎだけ ズッキーニ パプリカ いんげん トウモロコシ きゅうり にんじん コーン	62.7 26.4 3.0
17 (水)	ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム さくらんぼ	64.4 20.8 2.1
19 (金)	ミルクパン 30分 牛乳 ササミチーズフライ ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ささみ チーズ ハム とり うずらのたまご	パン チョコ あぶら ドレッシング	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん もやし たまねぎ キャベツ	63.2 29.2 3.1
22 (月)	てまきごはん 牛乳 すいとんいりみそしる	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ のり みそ	ごはん じゃがいも すい とん マヨネーズ	コーン うめ きゅうり だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	60.0 20.9 3.0
23 (火)	コッペパン ホイップハニー 牛乳 やきそば ハムのマリネ びわ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ハム	パン めん ドレッシング ハニー	キャベツ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ びわ	64.9 25.5 2.2
24 (水)	ごはん 牛乳 とりのからあげかんこくふう もやしのキムチあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう とり わかめ ナルト	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら ごま さとう	もやし にはら にんじん ねぎ にんにく	62.3 24.4 3.0
25 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのもの むらくもじる	ぎゅうにゅう とり たまご わかめ さば さつまあげ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ	65.1 23.1 2.6
26 (金)	ナン 牛乳 ドライカレー グリーンサラダ とちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにもみり チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん ナス マッシュルーム グリンピース フロッコリー アスパラ きゅうり コーン	61.0 27.2 2.6
27 (土)	くろパン 牛乳 メープルジャム にくだんご サラダうどん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし	パン うどん さとう メープルジャム	だいこん にんじん きゅう り キャベツ コーン えだ まめ くわい	62.5 24.6 4.5
30 (火)	バターロール いちごジャム 牛乳 にくだんご サラダうどん	ぎゅうにゅう とり ツナ わかめ かつおぶし	パン うどん マヨネーズ ジャム	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	63.7 23.0 4.0

★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 えいせい き た
今月の目標：①衛生に気をつけよう。 ②よくかんで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
16日(火)の玉ねぎは、
日光市でとれた玉ねぎです。