

# 7・8月分 給食献立予定表

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)
		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	たんぱく質(g) 塩分(g)
1 (水)	ごはん 牛乳 ひややっこ いそあえ じゃがいものそばろに ひじきばっば	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もみのり さつまあげ ひじき	ごはん じゃがいも ざらめ あぶら でんぶん	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しらたき えだまめ	600 21.3 2.1
2 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ レモンのかおりあえ みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご かつおぶし みそ	ごはん あぶら ごま	キャベツ たまねぎ にら にんじん きゅうり かんぴょう れもんじる	610 22.2 2.0
3 (金)	ミルクパン アップルハニー 牛乳 ナポリタン だいちいりサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー だいち こなチーズ	パン スパゲティ アップルハニー ドレッシング むえんバター	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ロックアスバラ きゅうり コーン オレンジ	660 24.0 2.9
6 (月)	***七夕献立*** ごもくちらし 牛乳 とりのレモンソースに そうめんじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご のり ナルト	ごはん そうめん さとう あぶら ごま ゼリー でんぶん	かんぴょう にんじん ごぼう しいたけ れんこん オクラ ねぎ れもんじる	734 24.8 3.6
7 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 オムレツ れんこんサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン マーシャルビーンズ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン キャベツ トマト にんにく	648 22.3 2.7
8 (水)	ごはん 牛乳 わふうにごみハンバーグ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう ごま でんぶん	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	623 23.2 2.6
9 (木)	ちゅうかどん 牛乳 わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なた うずらのたまご わかめ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん ゼリー	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ	642 23.3 3.0
10 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ほき ワンタン ナルト	パン ワンタンのかわ あぶら タルタルソース	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれんそう みかん	664 25.4 2.9
13 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごもくひじき みそしる まっチャプリン	ぎゅうにゅう たまご みそ ぎゅうにく あぶらあげ だいち ひじき とうふ	ごはん あぶら さとう まっチャプリン	にんじん こまつな えのき ねぎ	625 24.3 2.1
14 (火)	バターロール 牛乳 チキンのしょうがやき ひやしちゅうか いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	パン ちゅうかめん ジャム ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり もやし	646 25.0 3.7
15 (水)	チキンカレー 牛乳 ふくじんづけ かいそうサラダ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	716 22.2 2.9
16 (木)	***地産地消〜じゃがいも*** ごはん 牛乳 とろあじねぎしおやき ふながたきゅうり ぎゅうにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう あじ ぎゅうにく	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	きゅうり しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しらたき きぬさや	622 28.1 2.5
17 (金)	***6ねん2くみりクエスト*** こめこパン 牛乳 からあげ キムチあえ たまごとわかめのスープ スイカ メフマルガリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ なた	パン あぶら でんぶん ごまあぶら ごま メーブルマーガリン	だいこん きゅうり にんじん ねぎ スイカ	643 29.6 2.8
8 / 25 (火)	セルフドッグ 牛乳 おこげいりたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ とうふ たまご	パン おこげ でんぶん	キャベツ にんじん えのき たまねぎ ねぎ	619 25.8 2.8
8 / 26 (水)	かきあげてんどん 牛乳 いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ もみのり	ごはん あぶら こむぎこ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん だいこん たまねぎ しゅんぎく	639 18.1 2.6
8 / 27 (木)	チキンカレー 牛乳 ふくじんづけ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん コーン にんにく りんご きゅうり キャベツ しょうが	707 21.3 2.9
8 / 28 (金)	ミルクパン チョコパテ 牛乳 やきそば フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ	ぱん やきそばめん あんにんどうふ チョコ	キャベツ にんじん みかん パイナップル マスカット ナタデココ チェリー モモ	688 23.2 1.8
8 / 31 (月)	ごはん 牛乳 いわしごまころもあげ おひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ かつおぶし	ごはん さといも ごま あぶら	ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん きゅうり もやし だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	607 24.7 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 あつ ま からだ  
**今月の目標：暑さに負けない体をつくろう**

【地場産物を取り入れた献立】  
 16日(木)のじゃがいもは、  
 日光市産の新じゃがいもです。