



# 5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



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 体の調子をとのえる	たんぱく質(g) 塩分(g)
2 (月)	**こどもの日献立** たけのごはん 牛乳 カツオのフライ はるキャベツのレモンあえ すましじる ミルク(コーヒー)	ぎゅうにゅう かつお こんぶ	ごはん ごま ばんこ ふ ミルク	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ レモン たけのこ	614 24.8 3.0
6 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー こんにゃくサラダ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにく	ナン あぶら ごま ドレッシング ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース もやし キャベツ きゅうり こんにゃく	609 25.8 2.8
9 (月)	**野外給食** やさおにぎり いなりずし やさいにくだんご そくせきづけ ミニトマト チーズドッグ オレンジジュース	とり にく チーズ あぶらあげ	ごはん あぶら チーズドッグのかわ	だいこん きゅうり キャベツ しょうが トマト	643 16.0 2.9
10 (火)	こめこパン とちおとめジャム 牛乳 ポテトオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン たまご こなチーズ ヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ むえんバター ミルク ドレッシング	ブロッコリー きゅうり トマト アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ	650 26.0 2.5
11 (水)	ごはん 牛乳 とりのレモンソース しおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう とり わかめ とうふ みそ こんぶ	ごはん でんぶん あぶら さとう	だいこん きゅうり えのき にんじん たまねぎ レモン ほうれんそう	636 27.0 2.5
12 (木)	ごはん 牛乳 さわらさいきょうやき ごもくひじき いなかじる	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく あぶらあげ だいず とうふ ひじき みそ	ごはん さといも あぶら ざらめ	にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	639 29.0 2.1
13 (金)	メンチカツバーガー 牛乳 クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あさり エビ	パン じゃがいも ばんこ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム オレンジ	620 27.5 2.9
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	ごはん あぶら でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ しいたけ	701 24.5 2.4
17 (火)	**地産地消〜いちごパン〜** いちごパン 牛乳 ナポリタン イタリアンサラダ レモンのムース	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こなチーズ	パン スパゲティ むえんバター ムース ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり アスパラ ブロッコリー カリフラワー	665 21.4 3.1
19 (木)	ごはん 牛乳 モロフライ ごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう もろ とうふ みそ	ごはん さといも ごま あぶら さとう ばんこ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	602 23.6 1.9
20 (金)	バターロール チョコパテ 牛乳 チキンのしょうがやき きりぼしだいこんのサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とり ツナ	パン はるさめ ごま ドレッシング チョコ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	607 27.8 2.4
23 (月)	ごはん 牛乳 なっとう いそあえ とりとたけのこのにもの	ぎゅうにゅう とり なっとう さつまあげ のり	ごはん さといも あぶら ざらめ	ほうれんそう たけのこ もやし にんじん だいこん こんにゃく	606 26.7 2.0
24 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 やきそば ツナとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ツナ	パン めん さとう あぶら ごまあぶら レーズンクリーム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん コーン	651 25.6 2.9
25 (水)	ビビンバどん 牛乳 チンゲンサイのスープ シューチーズ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ナルト チーズ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぜんまい にんにく にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しいたけ	686 23.9 2.4
26 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ ゼリーのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん	687 18.9 2.0
27 (金)	くるパン 牛乳 チーズソフト さけフライ こんさいサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とり さけ チーズ	パン あぶら ばんこ むえんバター マヨネーズ	ごぼう れんこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	637 28.1 2.7
30 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ピリッとづけ いかとやさいのにもの ミルクプリン	ぎゅうにゅう たまご いか さつまあげ	ごはん さといも ごま ざらめ プリン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく きぬさや	603 24.7 2.5
31 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ぶたにくコロケ ハムチーズサラダ ワナンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ ナルト	パン じゃがいも ばんこ マヨネーズ ジャム	キャベツ きゅうり にんじん はくさい もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	614 23.5 3.2

★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 み  
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】  
17日(火)のいちごパンは、  
日光市産の苺の果汁を使用したパンで  
す。