

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 体の調子をととのえる	
1 (金)	ミルクパン ホイップハニー 牛乳 チキンのしょうが焼き れんこんサラダ やさいスープ レモンのムース	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご	パン あぶら ハニー ムース	れんこん きゅうり コーン さんじん もやし たまねぎ キャベツ ほうれんそう	662 26.1 2.6
4 (月)	ごはん 牛乳 ひやっこ おひたし ぎゅうにくとやさいのうまに アップルシャーベット	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ さとう ごま	こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ いんげん こんにゃく りんご	623 22.6 1.9
5 (火)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 おこげいりたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく しるみざかな(ホキ) とうふ たまご	パン おこげ パンこ あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ えのき さんじん ねぎ	680 27.1 2.5
6 (水)	ビビンバどん 牛乳 トックとニラのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく みそ	ごはん トック あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぜんまい もやし にんじん まうれんそう はくさい しいたけ にはんにく	635 22.4 2.7
7 (木)	***七夕献立*** ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ そうめんじる たなばたゼリー ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき	ごはん そうめん ごま さとう でんぶん ゼリー	だいこん たまねぎ ねぎ ブロッコリー きゅうり まうれんそう にんじん	665 25.3 2.8
8 (金)	***オリンピック開催地・ブラジル料理*** コッペパン 牛乳 コシーニャ ポテトサラダ フェジョアダ コーヒープリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー ひよこめ あかいんげんまめ	パン じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ プリン	さんじん きゅうり コーン たまねぎ	698 22.2 2.7
11 (月)	ごはん 牛乳 とろあじなんばん焼き ゴーヤチャンプルー みそしる スイカ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく たまご みそ とうふ かつおぶし	ごはん あぶら	ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし にんにく だいこん こまつな ごぼう しめじ ねぎ スイカ	625 31.8 2.1
12 (火)	ミルクパン チョコパテ 牛乳 ツナマヨオムレツ グリーンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ぶたにく	パン チョコ ワンタンのかわ ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり にんじん もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	610 25.0 3.0
13 (水)	***地産地消献立〜じゃがいも〜*** むぎごはん 牛乳 なつやさいかレー 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 かいそうmix ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルカ ドレッシング	かぼちゃ にんじん トマト なす たまねぎ キャベツ きゅうり	625 20.4 2.7
14 (木)	***ちねん1くみリクエスト*** ごはん 牛乳 みそかつ ハムのマリネ はるさめスープ ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム みそ	ごはん パンこ あぶら はるさめ ドレッシング ゆきみだいふく	だいこん きゅうり さんじん はくさい しいたけ たまねぎ	720 29.0 2.3
15 (金)	くろパン チーズソフト 牛乳 やさいにくだんご ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた チーズ	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ もやし	620 23.8 3.9
19 (火)	こめこパン 牛乳 なつやさいスパゲティ ツナとだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ こなチーズ	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら	たまねぎ ズッキーニ なす たまごだけ いんげん トマト パプリカ だいこん にんじん きゅうり オレンジ	638 27.8 2.8
20 (水)	さんしよくどん 牛乳 みそしる ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ みそ	ごはん あぶら ごま さとう ゼリー	まうれんそう キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	628 24.1 2.6
8 / 25 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ フローズンヨーグルト	ごはん とりにく わかめ かいそうmix ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルカ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	708 21.2 2.9
8 / 26 (金)	レーズンパン 牛乳 スコッチエッグ サラダうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし わかめ たまご	パン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん コーン キャベツ きゅうり	615 27.2 3.6
8 / 27 (月)	ごはん 牛乳 シイラしおレモン焼き いそあえ とんじる まっチャプリン	ぎゅうにゅう シイラ ぶたにく みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら プリン	まうれんそう たまねぎ もやし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	606 28.0 2.0
8 / 28 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 ナポリタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー こなチーズ	パン スパゲティ むえんバター ドレッシング レーズンクリーム	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり アスパラ パプリカ	628 20.6 2.5
8 / 31 (水)	ごはん 牛乳 エビのすいしょうづつみ ナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく エビ とうふ みそ	ごはん ドレッシング ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり もやし きくらげ たけのこ しいたけ にんにく には ねぎ しょうが	647 24.1 2.1

★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】
13日(水)のじゃがいもは、
日光市産の新じゃがいもです。