



7・8 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) たんぱく質(g) 脂質(g)
		あか	きいろ	みどり	
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
3 (月)	ごはん 牛乳 ちくぜんに ひやっこ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	ごはん あぶら ごま さとも ざらめ	ごぼう にんじん だいこん れんこん しいたけ たけのこ こんにやく もやし きゃべつ	552 21.5 13.4
4 (火)	セルフドッグ トマト&マスタード 牛乳 (ソーセージ・ポイルキャベツ) コーンシチュー メロン	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	パン じゃがいも むえんバター ルウ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ メロン	603 22.4 27.0
5 (水)	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ うずらのたまご	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ	たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい しょうが にんじん キャベツ きゅうり	722 28.2 28.5
6 (木)	ごはん 牛乳 あじのおやき きりぼしだいこんにつけ かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ たまご	ごはん ざらめ あぶ ら でんぶん	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	722 28.2 28.5
7 (金)	**たなばた献立** ココアパン 牛乳 ほしのコロケ (ソース) はなやさいサラダ たなばたスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん	ごはん あぶら パンこ じゃがいも そうめん ゼリー	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん おくら	591 20.2 24.0
10 (月)	タコライス 牛乳 もずくスープ パイン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく こなチーズ もずく とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん パプリカ トマト きゃべつ もやし ねぎ パイン	605 23.1 17.8
11 (火)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 ハムカツ (ソース) ごぼうサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ハム えび	パン はるさめ あぶら マヨネーズ パンこ ジャム	ごぼう にんじん きゅうり はくさい ほうれんそう コーン	697 23.3 28.6
12 (水)	ごはん 牛乳 さんまうめに ぶたじる ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ルウ ごま	こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	643 18.8 18.4
13 (木)	ごはん 牛乳 にくじゃが あつやきたまご きゅうりあさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	にんじん たまねぎ しらたき きゅうり	582 21.0 12.8
14 (金)	しょくパン とちおとめジャム 牛乳 スパゲティナポリタン ツナサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー こなチーズ わかめ まぐろツナ	パン スパゲティ ジャム むえんバター ゼリー 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 キャベツ	672 24.5 20.9
18 (火)	くろパン 牛乳 ひやしちゅうか あげぎょうぎ ヨーグルト	ぎゅうにゅう やきぶた ヨーグルト	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら こむぎこ	きゅうり きゃべつ もやし にら ねぎ にんにく	638 22.5 21.9
19 (水)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー ふくじんづけ かいそうサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも ドレッシング ルウ あぶら	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ コーン きゅうり きゃべつ すいか	610 18.8 16.7
20 (木)	**5ねん1くみりクエスト** ごはん 牛乳 みそカツ ハムのマリネ コーンスープ まっチャプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご みそ	ごはん むえんバター あぶら パンこ ドレッシング プリン	だいこん きゅうり たまねぎ コーン パセリ にんにく	722 30.8 24.5

8月

25 (金)	セルフハンバーガー (にこみハンバーグ・ポイルキャベツ) 牛乳 やさしいカレースープに れいとうみかん	ごはん ぶたにく とりにく ウインナー うずらたまご	パン じゃがいも さとう	きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ トマト みかん	638 29.2 22.5
28 (月)	やさいかきあげてんどん 牛乳 キムチあえ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶ ら	だいこん にんじん にら もやし かんぴょう ごぼう たまねぎ	694 19.5 24.4
29 (火)	こめこパン ホイップハニー 牛乳 サラダうどん にくだんご	ぎゅうにゅう とりに く まぐろツナ わかめ	パン うどん はちみつ	だいこん にんじん コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ	674 28.9 18.9
30 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに ゴーヤチャンプル けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご とうふ みそ	ごはん さとう さとも あぶら	にんじん ゴーヤ もやし だいこん ごぼう ねぎ にんにく こんにやく	681 25.7 24.8
31 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにやくサラダ チーズ	ごはん ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング ごま	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 もやし	683 21.9 22.4

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

～基準値～ 熱量:640kcal たんぱく質:24.0g 脂質:21.0g



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



じばさんぶつ と い こんだて
【地場産物を取り入れた献立】
にちすい しょう
19日(水)に使用するたまねぎは、日光市産のものです。