

5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			ADP (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		あか 血や肉になる	きいろ 煮や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (火)	ミルクパン ギョウにゅう グリーンポテト スラッピージョー やさいスープ	ギョウにゅう とりにく ぶたにく	ミルクパン バター ざらめ あぶら パンこ じゃがいも	トマト にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやえんどう	622 25.8 23.9
2 (水)	たけのごはん ギョウにゅう ごまあえ ちくわいそべあげ(しょうゆ) すましじる かしわもち	ギョウにゅう ちくわ	ごはん ごま さとう かしわもち	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こまつな たもぎたけ	635 22.9 19.7
7 (月)	むぎごはん ギョウにゅう チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ アセロラゼリー	ギョウにゅう とりにく わかめ	むぎごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン	682 19.5 17.5
8 (火)	はちみつパン ギョウにゅう グレープフルーツ スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ギョウにゅう ベーコン チーズ ミックスビーンズ	はちみつパン バター スパゲティ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン えだまめ トマト グレープフルーツ	696 24.7 24.1
9 (水)	※※野外給食※※ やきおにぎり おいなりさん にくだんご レモンギョウにゅう そくせきづけ ミニトマト ガトーショコラ	ギョウにゅう にくだんご	やきおにぎり いなりすし ガトーショコラ	だいこん にんじん キャベツ	673 17.5 14.5
10 (木)	ごはん ギョウにゅう なっとう しおこんぶあえ とりにくとたけのこのにももの	ギョウにゅう なっとう こんぶ とりにく さつまあげ	ごはん さといも ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく	キャベツ たけのこ にんじん だいこん	621 26.6 17.9
11 (金)	ミルクパン リンゴジャム ギョウにゅう メンチカツ(ソース) イタリアンサラダ はるさめスープ	ギョウにゅう メンチカツ チーズ ぶたにく	ミルクパン ジャム あぶら はるさめ	アスパラ たまねぎ ピーマン しいたけ にんじん キャベツ	651 24.8 25.7
14 (月)	ごはん ギョウにゅう みそしる さばみしょうづけ ごもくひじき	ギョウにゅう さば だいたいず みそ ひじき とりにく さつまあげ	ごはん しらたき あぶら ざらめ	にんじん だいこん ほうれんそう	621 24.2 23.2
15 (火)	コッペパン とちおとめジャム やきそば ギョウにゅう ツナとだいこんのサラダ つぶつぶレモンゼリー	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ いか わかめ ツナ	コッペパン やきそばめん あぶら ゼリー	にんじん だいこん キャベツ コーン	596 22.6 15.1
16 (水)	ごはん ギョウにゅう はっぼうさい てんぐにらまんじゅう ナムル	ギョウにゅう ぶたに く いか わかめ ツナ	ごはん ごまあぶら あぶら ぜんぶん ごま	はくさい たまねぎ もやし にんじん しいたけ たけのこ ほうれんそう	617 28.9 17.4
17 (木)	ごはん ギョウにゅう にくじゃが あつやきたまご おおさかづけ	ギョウにゅう たまご ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき あぶら ざらめ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	575 21.0 12.8
21 (月)	ビビンバどん(ぶた) ギョウにゅう とうふいりちゅうかスープ しろいミルクプリン	ギョウにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さとう ごま ごまあぶら プリン	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ	622 24.6 19.6
22 (火)	※※地産地消※※ こめコパン ギョウにゅう かんぴょうサラダ コロケ(ソース) たまごスープ	ギョウにゅう ベーコン たまご	こめコパン コロケ あぶら	かんぴょう きゅうり にんじん たまねぎ コーン キャベツ	621 24.0 27.9
23 (水)	ごはん ギョウにゅう とんじる てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ)	ギョウにゅう のり ツナ ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも あぶら バター	きゅうり コーン だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	621 24.0 20.7
24 (木)	ごはん ギョウにゅう いわしおかかに やまぶきあえ どさんこじる	ギョウにゅう いわし たまご ぶたにく わかめ	ごはん さとう ぜんぶん じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン ねぎ にんにく	620 26.4 19.2
25 (金)	コッペパン ブルーベリージャム ギョウにゅう アンサンプルエッグ はなやさいサラダ かぼちゃのクリームシチュー	ギョウにゅう たまご とりにく	コッペパン ジャム バター じゃがいも あぶら	アスパラ たまねぎ コーン にんじん えだまめ	634 26.1 23.0
28 (月)	ごはん ギョウにゅう れんこんサラダ おろしハンバーグ みそしる	ギョウにゅう ハンバーグ わかめ	ごはん さとう ぜんぶん じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ れんこん	662 21.3 20.3
29 (火)	くろパン ソフトチーズ ギョウにゅう カレーうどん ハムのマリネ まっちゃんプリン	ギョウにゅう チーズ とりにく なると ハム	くろパン うどん	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん	605 24.0 22.3
30 (水)	ごはん ギョウにゅう モロたつたあげ キャベツのレモンあえ いなかじる	ギョウにゅう モロ とうふ みそ	ごはん あぶら ごま さといも こんにゃく あぶら	キャベツ ごぼう ねぎ にんじん だいこん	600 21.1 19.7
31 (木)	ごはん ギョウにゅう あげぎょうざ チンジャオロースー とうふとわかめスープ	ギョウにゅう ぶたにく わかめ	ごはん さとう あぶら ぜんぶん さとう	ピーマン たけのこ にんにく しいたけ コーン ねぎ にんじん	617 26.1 18.7

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



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】
22(火)に使用する《米粉パン》は日光産のものです。

