

# 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	おもなぎいりょう			809*(kcal) たんぱく質(g) 水分(g)
		あか 血や肉になる	さいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
2 (月)	ごこくごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカルビいため おかかあえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	ごはん ざらめ ごま ごまあぶら あぶら	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ えのき チンゲンサイ	608 26.9 20.5
3 (火)	ナン ナスのドライカレー ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにく	ナン あぶら ナタデココ	たまねぎ にんじん なす コーン グリンピース みかん もも パイナップル	616 23.0 20.9
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー エビのすいしょうづつみ わかめスープ	ぎゅうにゅう ナルト ぶたにく わかめ	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん	ピーマン たけのこ にんじん ニンニク えのき しいたけ	650 25.1 215
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ きりぼしだいごんのごまあえ たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とうふ いわし はんぺん	ごはん あぶら ごま さとう ぶ	だいごん ほうれんそう にんじん オクラ	617 20.2 19.2
6 (金)	コッペパン メープルゼリー ぎゅうにゅう グリーンサラダ チキンのオープンやき ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ナルト ぶたにく とりにく	コッペパン ワンタン メープルゼリー	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう しいたけ キャベツ ブロッコリー	564 27.1 20.8
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのにも おひたし ひややっこ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	ごはん さとう ごま じゃがいも さとう あぶら しらたき	にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし こまつな さやえんどう	616 216 15.5
10 (火)	バターロール とちおとめジャム ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	バターロール さとう とちおとめジャム でんぶん	だいごん ブロッコリー にんじん きゅうり コーン もやし なら たまねぎ	569 22.8 21.5
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ (ソース) つぼづけあえ とんじる	ぎゅうにゅう とうふ アジ ぶたにく みそ こんぶ	ごはん ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん ねぎ だいごん ごぼう	609 23.2 18.7
12 (木)	※※5年1組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ ハムのマリネ はるさめスープ シューアイス	ぎゅうにゅう ハム オムレツ ぶたにく	ごはん はるさめ	だいごん たまねぎ アスパラガス にんじん はくさい しいたけ	623 20.5 19.9
13 (金)	ココアパン ぎゅうにゅう にくだんご ひやしちゅうか すいか	ぎゅうにゅう ハム たまご にくだんご	ココアパン ラーメン ごまあぶら ごま	キャベツ もやし すいか	563 21.3 18.6
17 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう メンチカツ (ソース) ビーンズサラダ ミラノふうスープ	ぎゅうにゅう チーズ メンチカツ ベーコン ミックスピーズ	はちみつパン じゃがいも あぶら マカロニ	キャベツ コーン にんじ ん たまねぎ ピーマン	617 24.7 24.3
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジしおこうじづけ はるさめサラダ かんぴょうのたまごとじ	ぎゅうにゅう ハム アジ たまご みそ	ごはん ごま はるさめ	にんじん キャベツ なら かんぴょう	608 26.2 21.2
19 (木)	※※地産地消～たまねぎ～※※ ごはん ぎゅうにゅう れんこんサラダ とりにくのレモンソースあえ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく	ごはん さとう でんぶん あぶら	レモン れんこん にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	670 27.2 22.7
20 (金)	ミルクパン チルドチョコ ぎゅうにゅう なつやさいスパゲッティ ツナとだいごんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく	アップルパン バター さとう ごまあぶら スパゲッティ	ニンニク たまねぎ なす あかピーマン トマト だいごん きゅうり	693 24.8 28.4

## 8月分

27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	むぎごはん ごま あぶら じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト もやし	695 20.4 19.8
28 (火)	アップルパン チーズソフト ぎゅうにゅう えびやきそば ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく	やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう ミルクパン	にんじん キャベツ ねぎ ニンニク ピーマン レモン もやし	553 23.4 17.0
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル はるまき	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん ごまあぶら あぶら ごま	にんじん ねぎ ニンニク たけのこ なら もやし ほうれんそう	650 23.4 23.5
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナづけ ゴーヤチャンプルー ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご とうふ なまあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	ニンニク ゴーヤ もやし にんじん こまつな	670 27.6 27.0
31 (金)	くろパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こぶきいも とうがんのスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく	くろパン バター さとう じゃがいも	たまねぎ とうがん ねぎ にんじん しいたけ しょうが	598 25.4 19.4

★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  
《7月》暑さに負けない体をつくろう！  
《8月》生活のリズムをととのえよう！



〔地場産物を取り入れた献立〕  
7/19(木)に使用する《たまねぎ》は  
日光産のものです。

