

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			総計(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			
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため にくだんごスープ フルーツあんになんふうプリン	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ フルーツアンニン	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう なら	665	25.2	2.0
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばみしょうづけ きりぼしだいこんのにつけ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ なまあげ みそ	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ こまつな	679	25.6	1.88
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ れんこんサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	ごはん さといも こんにゃく あぶら さとう	こんにゃく れんこん ごぼう コーン ねぎ はくさい だいこん	663	21.8	2.09
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ そくせきづけ いしかりじる	ぎゅうにゅう さけ みそ	ごはん あぶら じゃがいも パター	こんにゃく ねぎ だいこん アスパラ にんじん キャベツ	692	22.0	2.35
12 (金)	ホットドック ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ババロア	ぎゅうにゅう いか ウインナー ぶたにく なると えび	コッペパン あぶら ちゅうかめん ババロア	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ	639	30.3	3.41
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さわらさいきょうづけ ぶたにくとこんぶのいためもの けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ちくわ とうふ	ごはん ざらめ だいず さといも あぶら	こんぶ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい	647	29.3	2.99
16 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう ササミチーズフライ チョコパテ おんやさいサラダ フォーガー	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	こめこパン さとう チョコパテ ビーフンドレッシング	ブロッコリー こまつな ねぎ にんじん	631	31.6	3.24
18 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ アスパラ	649	22.5	1.58
19 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう いちご&マ&リン スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく ぶたにく チーズ	ミルクパン パター スパゲティ マ&リン あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー あかパプリカ	663	25.7	2.11
22 (月)	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ いそあえ すましじる おいおいクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	せきはん あぶら クレープ ふ	ほうれんそう もやし みつば のり	670	27.8	2.28
23 (火)	チーズパン ぎゅうにゅう やきそば ハムのマリネ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ちくわ いか	チーズパン あぶら ちゅうかめん	にんじん キャベツ だいこん アスパラ たまねぎ	658	27.9	2.28
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	ごはん ざらめ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ しらたき ほうれんそう キャベツ もやし グリーンピース	661	25.7	1.72
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル ショーロンポー	ぎゅうにゅう とうふ ショーロンポー ぶたにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	トマト ねぎ キャベツ なら にんじん もやし ほうれんそう	699	25.8	2.36
26 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう コロッケ ほうれんそうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ ミックスビーンズ	はちみつパン パター じゃがいも マカロニ あぶら	ほうれんそう コーン キャベツ にんじん にんにく たまねぎ	667	25.0	3.36

★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 きゅうしよく じゆんび
今月の目標：給食の準備やあとかたづけを
上手にしよう！



じばさんぶつ と い こんだて
【地場産物を取り入れた献立】
16(火)に使用する《米粉パン》は日光産のものです。

※ 学校給食摂取基準（栄養量）が変わります！

みなさんが、給食でどのくらいの栄養素を摂取したらよいかの基準が
新しくなりました。それによると、小学生の塩分量は2.0g未満となります。
日光市の学校給食ではパンより塩分の低い「ごはんの日」を月に1回増やして
減塩給食を提供します。塩分は取り過ぎると様々な病気の原因になって
しまいます。塩分は取り過ぎないようにしましょう。

減塩

