

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			カロリー(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まじとのえる	
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう とりにくとたけのこのにももの ごもくやさいのおひたし	ぎゅうにゅう なっとう とりにく さつまあげ かつおぶし	ごはん さといも あぶら さとう ごま	こんにゃく にんじん たけのこ だいこん ほうれんそう もやし キャベツ	632 27.3 1.9
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ(ソース) きりぼしだいこんのごまあえ すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう あじ	ごはん さとう ごま かしわもち ふ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな たまごたけ	675 22.2 1.6
9 (木)	ハヤシライス ぎゅうにゅう はるさめサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	ごはん バター はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし グリーンピース キャベツ グレープフルーツ	671 20.1 2.3
10 (金)	こめこパン メープルゼリー ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ ウイナー	こめこパン バター メープルゼリー スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン カリフラワー ブロッコリー トマト あか・きペアリカ	637 25.4 2.4
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご つぼづけあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ ごま	しらたき キャベツ にんじん いんげん たまねぎ	600 21.8 2.5
14 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう スラッピースョー グリーンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルクパン バター ざらめ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ もやし キャベツ さやえんどう	616 25.7 2.8
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マスみそづけ ごもくひじきに いもがらのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ ひじき だいず マス さつまあげ あぶらあげ とりにく	ごはん あぶら ざらめ さといも	しらたき にんじん ねぎ ずいき	591 29.9 2.2
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ならまんじゅう はっぼうさい ナムル	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく うずらのたまご	ごはん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	なら ほくさい もやし しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう	606 28.2 2.0
17 (金)	※※地産地消献立※※ いちごパン ぎゅうにゅう とりのレモンソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	いちごパン さとう あぶら	レモン ブロッコリー コーン アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ	625 24.4 3.0
20 (月)	ビビンバどん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかスープ ババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら ババロア	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	629 24.9 2.5
21 (火)	チーズパン ぎゅうにゅう スコッチエッグ きつねうどん ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ハム とりにく なると たまご あぶらあげ	チーズパン うどん	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ ほうれんそう アスパ ねぎ	644 30.9 2.9
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) とんじる	ぎゅうにゅう のり ツナ ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	こんにゃく きゅうり コーン パセリ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	626 23.9 2.5
23 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう 千キンカレー かいそうサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ とりにく かいそう	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 りんご	673 21.7 3.0
24 (金)	コッペパン マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポパイソテー まっチャプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	コッペパン さとう マーシャルビーンズ バター まっチャプリン	トマト ほうれんそう にんじん コーン	599 23.7 2.6
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしおかかに あおなあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう みそ いわし ぶたにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら バター	なのはな キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	633 26.0 2.1
28 (火)	くろパン ソフトチーズ ぎゅうにゅう やきそば ツナとだいこんのサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく チーズ ツナ わかめ ちくわ	やきそばめん くろパン あぶら マスカットゼリー	にんじん キャベツ だいこん コーン	614 24.2 3.0
29 (水)	※※野外給食※※ メロンパン むぎちゃ からあげ トマト ほしのコロッケ(ソース) ゆでやさいサラダ ヨーグルト	ハム とりにく ヨーグルト	メロンパン あぶら じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー アスパラガス トマト カリフラワー	652 18.9 2.2
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ 千ジャオロースー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら はるさめ でんぶん	ピーマン たけのこ にんじん にんにく しいたけ キャベツ きくらげ ねぎ	599 26.7 2.4
31 (金)	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう オムレツ かんぴょうサラダ かぼちゃのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ツナ	コッペパン ブルーベリージャム バター マヨネーズ	かんぴょう えだまめ コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー	658 27.4 2.5

★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】

17(金)に使用する《いちごパン》は日光産のものです。