

6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			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 体の調子まじとのえる		
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ちゅうかスープ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく どうふ わかめ えび	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しいたけ	651	25.7
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばネギしおき ほうれんそうのおひたし いなかじる	ぎゅうにゅう みそ さば かつあぶし どうふ	ごはん あぶら さといも	ごんにゃく ほうれんそう だいこん にんじん なめこ ごぼう はくさい ずいき もやし ねぎ	598	27.0
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご れんこんのきんぴら けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご どうふ ぶたにく さつまあげ	ごはん さといも あぶら ごま ざらめ	ごんにゃく れんこん にんじん だいこん ごぼう はくさい	578	21.7
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのにらソース じゃがいもとゆばのもの カレーパリッシュ	ぎゅうにゅう ゆば とりにく いわし	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	にら しょうが にんにく キャベツ	642	27.0
7 (金)	くろパン ぎゅうにゅう きびなごフライ カリコリサラダ ポークビーンズ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく だいず きびなご ベーコン	くろパン さとう じゃがいも あぶら ドレッシング グミ	だいこん えだまめ にんじん たまねぎ トマト パセリ	688	28.6
10 (月)	※※金谷のパン給食※※ フルーツサンド ぎゅうにゅう きのコスパゲティ	ぎゅうにゅう のり とりにく ベーコン	しょくぼん さとう スパゲティ あぶら バター	もも バイン みかん しめじ しいたけ まいたけ アスパラ たまねぎ にんにく パプリカ (あか・き)	604	24.4
11 (火)	バターロール とちおとめジャム ぎゅうにゅう にらとぶたにくのやきそば イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	バターロール ジャム やきそばめん ごまあぶら あぶら	もやし にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー にら パプリカ (あか・き)	630	22.4
12 (水)	※※地産地消献立～きゅうり～※※ ごはん ぎゅうにゅう にこにこじる てまきごはん (ツナ・きゅうり・うめ)	ぎゅうにゅう のり どうふ みそ ツナ	ごはん マヨネーズ さといも あぶら	ごんにゃく きゅうり コーン パセリ ごぼう にんじん だいこん ずいき なめこ ねぎ	602	22.7
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ごんにゃくサラダ けんさんやさいカレー ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	ごんにゃく アスパラ にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし ズッキーニ りんご	679	20.7
14 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう モロフライ (ソース) にくだんごスープ かんぴょうサラダ けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう モロ ツナ ミートボール	こめこパン ゼリー はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	かんぴょう えだまめ コーン はくさい ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな	691	33.2
17 (月)	※※6年1組リクエスト※※ さんしょくどん (とり・たまご) ぎゅうにゅう はるさめスープ ととやき (チョコ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ごはん さとう あぶら はるさめ ごま ととやき	ほうれんそう たまねぎ にんじん ちんげんさい しいたけ しょうが	687	26.7
18 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ チーズポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハンバーグ	ミルクパン さとう じゃがいも バター	トマト にんじん にら もやし たまねぎ はくさい パセリ	626	28.2
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう そくせきづけ ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	しらたき だいこん にんじん キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう いんげん	611	22.0
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう ぎょうざ えび ぶたにく いか うずらのたまご	ごはん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん さとう	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう しょうが	663	29.9
21 (金)	ホットドック ぎゅうにゅう みそラーメン パパロア	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	コッペパン あぶら パパロア ちゅうかめん	キャベツ にんじん にら もやし ねぎ にんにく しょうが	647	25.4
24 (月)	スタミナどん ぎゅうにゅう ワントンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう なたと ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら ワントン	にんじん たまねぎ にら にんにく もやし オレンジ しいたけ	651	24.9
25 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう メンチカツ おんやさいサラダ カレースープに	ぎゅうにゅう メンチカツ ツナ チーズ とりにく ハム うずらのたまご ぶたにく	コッペパン じゃがいも マーシャルビーンズ ドレッシング あぶら	アスパラ ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー	697	28.2
26 (水)	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ れいとうパイン ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう どうふ チーズ とりにく ぎゅうにゅう もずく	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト あかパプリカ キャベツ バイン ねぎ えのき	602	23.2
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしゴマみそに ごまずあえ いものこじる	ぎゅうにゅう みそ いわし とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま さといも	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう ねぎ ごんにゃく しいたけ	607	26.5
28 (金)	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ポトフ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー だいず チーズ	コッペパン グラニューとう じゃがいも	コーン えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ	635	26.1

★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：よくかんで食べよう！
衛生に気をつけよう！



【地場産物を取り入れた献立】

12(水)に使用する《きゅうり》は日光産のものです。