

# 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	おもなさいりょう			合計(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
11 (月)	コーンピラフ ギゆうにゅう とりのレモンソース ブロッコリーサラダ むらくも汁 いちごゼリー	コーンピラフ わかめ たまご とりにく ベーコン	コーンピラフ でんぶん あぶら いちごゼリー ドレッシング さとう	レモン ブロッコリー コーン アスパラ たまねぎ にんじん	630 24.8 3.6
12 (火)	そばろどん ギゆうにゅう けんちんじる ヨーグルト	ギゆうにゅう どうふ とりにく たまご とりひきにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さといも ごまあぶら	えだまめ だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく	687 27.0 2.1
13 (水)	ごはん ギゆうにゅう いわしゴマみそに おかかあえ さつまじる	ギゆうにゅう いわし ぶたにく みそ かつあぶら	ごはん さつまいも	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	592 23.3 2.3
14 (木)	てまきごはん (ツナ・きゅうり・うめ) ギゆうにゅう だいこんとさといものそばろに	ギゆうにゅう ツナ さつまあげ のり とりひきにく	ごはん マヨネーズ さとう てんぶん さといも	コーン パセリ だいこん えだまめ にんじん きゅうり	620 25.1 2.8
15 (金)	ホットドック ギゆうにゅう ポイルキャベツ カレーうどん	ギゆうにゅう なるヒ ソーセージ ぶたにく	コッペパン うどん	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう	611 23.7 2.8
18 (月)	ごはん ギゆうにゅう なつとう しおこんぶあえ とりにくとたけのこのにももの	ギゆうにゅう こんぶ なつとう とりにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも	キャベツ たけのこ だいこん こんにゃく にんじん	621 26.6 2.1
19 (火)	くろパン ギゆうにゅう にこみハンバーグ マカロニサラダ はくさいスープ	ギゆうにゅう ハム ぶたにく ハンバーグ なるヒ	くろパン さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きゅうり はくさい	615 25.8 3.4
20 (水)	かきあげてんどん ギゆうにゅう いそあえ とんじる	ギゆうにゅう みそ どうふ ぶたにく えび いか のり	ごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	686 22.3 2.3
21 (木)	ごはん ギゆうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ えびしゅうまい	ギゆうにゅう えび どうふ ぶたひきにく わかめ たまご	ごはん はるさめ ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ なら もやし キャベツ きゅうり	654 25.9 2.5
22 (金)	いちごパン ギゆうにゅう コロッケ ハムのマリネ ミネストローネ	ギゆうにゅう ハム ベーコン チーズ	いちごパン マカロニ ドレッシング バター じゃがいも コロッケ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん トマト さパプリカ にんにく たまねぎ	692 24.8 3.9
25 (月)	わふうビビンバどん ギゆうにゅう いしかりじる オレンジ	ギゆうにゅう さけ ギゆうひきにく みそ ぶたひきにく あぶらあげ	ごはん あぶら バター じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	しらたき ごぼう オレンジ しいたけ だいこん ねぎ にんじん はくさい もやし アスパラ なら こんにゃく	691 28.3 1.9
26 (火)	コッペパン ギゆうにゅう メープルゼリー わかどりのごまてりやき グリーンサラダ クラムチャウダー	ギゆうにゅう えび ベーコン あさり	コッペパン あぶら じゃがいも ごま ドレッシング メープルゼリー	ブロッコリー コーン アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ	668 33.4 3.0
27 (水)	ごはん ギゆうにゅう さんまうめに れんこんきんぴら かみなりじる	ギゆうにゅう みそ さんま ぶたひきにく さつまあげ どうふ	ごはん あぶら ごま ざらめ	れんこん にんじん ねぎ こんにゃく たまねぎ	648 24.5 2.6
28 (木)	タコライス ギゆうにゅう ポイルキャベツ もずくスープ ひゅうがなつゼリー	ギゆうにゅう どうふ チーズ とりひきにく ギゆうひきにく もずく	ごはん あぶら ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん トマト あかパプリカ キャベツ えのき ねぎ	616 23.0 2.3
29 (金)	コッペパン ギゆうにゅう ラ・フランスジャム アンサンブルエッグ カリコリサラダ えびだんごスープ	ギゆうにゅう ハム たまご チーズ えび	コッペパン はるさめ ラ・フランスジャム ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい	613 22.7 2.9

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今日の目標：食事のマナーを身に付けよう！



【地場産物を取り入れた献立】

22(金) に使用する《いちごパン》は日光産のものです。