

# 7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			ADP(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
		あか 血や肉になる	さいら 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる			
1 (水)	さんしょくどん(さば) ぎゅうにゅう ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さば たまご なまあげ みそ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	だいこん ごまつな しょうが ほうれんそう にんじん	631	24.3	2.4
2 (木)	※※6年1組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンソース ハムのマリネ コーンスープ ガリガリくん(ソーダ)	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ごはん バター さとう あぶら ガリガリくん ドレッシング	たまねぎ だいこん コーン パセリ レモン きゅうり	693	28.8	3.1
3 (金)	ハチミツパン ぎゅうにゅう グリーンサラダ ツナとトマトのスパゲティ	ぎゅうにゅう ツナ ハム	はちみつパン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	たまねぎ にんにく アスパラ きゅうり ブロッコリー	597	25.4	3.1
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーやさい ナムル えびしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えびしゅうまい	ごはん はるさめ でんぷん ごまあぶら ドレッシング あぶら	にんじん なす ほうれんそう ピーマン たけのこ だいこん しいたけ ぜんまい キャベツ しょうが にんにく いら	644	23.9	2.8
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロケ たなばたじる ブロッコリーのごまあえ たなばたデザート	ぎゅうにゅう とうふ さかなめん はんぺん	ごはん あぶら ごま さとう コロケ たなばたゼリー	ブロッコリー きゅうり にんじん オクラ	627	21.8	2.4
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジのネギしおやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう アジ たまご みそ こんぶ	ごはん ごまあぶら	ねぎ キャベツ いら かんぴょう	605	24.2	1.9
9 (木)	ビビンバどん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかスープ アンニンドウフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ドレッシング アンニンドウフ	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	622	24.6	2.9
10 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう メープルゼリー にくだんご ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ハム にくだんご	こめこパン ごまあぶら ちゅうかめん ごま メープルゼリー	キャベツ もやし きゅうり にんじん	634	25.7	2.5
13 (月)	※※6年2組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ いそあえ とんじる ガリガリくん(ぶどう)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハンバーグ のり	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぷん ガリガリくん	ごんにゃく だいこん ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しいたけ	660	23.2	2.6
14 (火)	フィッシュバーガー ぎゅうにゅう ミネストローネ レモンタルト	ぎゅうにゅう ほき ベーコン チーズ ミックスピーンズ	バーガーパン あぶら バター じゃがいも レモンタルト マカロニ タルタルソース	キャベツ にんじん トマト たまねぎ にんにく きパパリカ	650	23.3	2.9
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ おかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ きびなご かつあぶし とりにく	ごはん あぶら さとも	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	609	20.8	1.8
16 (木)	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 ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	ごはん あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ ピーマン オレンジ しょうが	633	26.2	2.1
17 (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 マカロニサラダ ミートボールシチュー	ぎゅうにゅう ハム オムレツ ミートボール	コッペパン バター マカロニ ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ	669	24.8	2.4
20 (月)	※※地産地消献立～ズッキーニ～※※ むぎごはん ぎゅうにゅう なつやすいかレー かいそうサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かいそう	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ トマト キャベツ きゅうり ズッキーニ グレープフルーツ コーン	641	20.6	2.8
21 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう つぶみかんジャム きつねうどん こんさいサラダ	ぎゅうにゅう なた ひじき とりにく あぶらあげ	コッペパン うどん みかんジャム マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう れんこん ごぼう えだまめ	596	23.0	2.8
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに ごもくひじきに いなかじる	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき だいず とりにく さつまあげ なまあげ	ごはん さとも あぶら ざらめ	しらたき こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	599	24.2	2.7
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのにも なっとう おひたし	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ かつあぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき もやし ほうれんそう きめさや	659	27.0	1.8
28 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう いか ちくわ ぶたにく ツナ	コッペパン あぶら やきそばめん マヨネーズ	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	626	26.3	3.0
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーづけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ とりにく さば	ごはん あぶら ごまあぶら	にんにく ゴーヤ もやし ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	606	29.4	2.2
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ はるまき	ごはん さとう はるさめ あぶら ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たけのこ にんにく ねぎ しいたけ ほうれんそう	685	24.2	2.1
31 (金)	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき おんやさいサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	くろパン じゃがいも ドレッシング あぶら オリーブオイル	アスパラ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん カリフラワー たまねぎ にんにく	603	31.1	2.8

★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：暑さに負けない体を作ろう！



【地産産物を取り入れた献立】

20(月)に使用する《ズッキーニ》は日光産のものです。

