

# 8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			NOV-(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			
17 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ かいそうミックス	むぎごはん パター じゃがいも マヨネーズ	マッシュルーム キャベツ グリーンピース にんじん たまねぎ カリフラワー	691	26.4	2.9
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツのみそいため えびしゅうまい ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく えびしゅうまい	ごはん でんぷん さとう あぶら	ピーマン ほうれんそう ねぎ コーン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	659	27.4	2.6
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ ごますあえ ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく ぶたにく かつおぶし	ごはん あぶら ざらめ さとう じゃがいも ごま	えだまめ ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しらたき	644	25.5	2.9
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら キャベツのピリッとづけ いなかじる	ぎゅうにゅう いか なまあげ みそ	ごはん さとも ごま あぶら	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	627	21.9	2.4
21 (金)	くろパン ぎゅうにゅう サラダうどん にくだんご れいとうマンゴー	ぎゅうにゅう ツナ わかめ かつおぶし にくだんご	うどん くろパン マヨネーズ	だいこん にんじん コーン きゅうり キャベツ マンゴー	602	21.6	1.9
24 (月)	※※5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 いそあえ とんじる むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ ぶたにく のり	ごはん じゃがいも さとう あぶら むらさきいも	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん しいたけ ほうれんそう ごぼう	653	25.1	2.2
25 (火)	※※地産地消献立～にら～※※ 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 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	バターロール あぶら ごまあぶら さとう やきそばめん とちおとめジャム	にんじん もやし にら みかんかん ももかん パイナップルかん	652	20.9	2.5
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに きんぴら ごもくみそしる	ぎゅうにゅう みそ さんま なまあげ さつまあげ ぶたひきにく	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな	660	24.9	2.7
27 (木)	そばろどん ぎゅうにゅう さつまじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう みそ とりひきにく たまご ぶたにく	ごはん さとう さつまいも	えだまめ にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ グレープフルーツ こんにゃく	635	25.0	1.7
28 (金)	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 ハンバーグ とりにく	ミルクパン さとう バター じゃがいも	トマト にんじん もやし にら たまねぎ はくさい	624	28.1	3.3
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ しおこんぶあえ つみれじる	ぎゅうにゅう とうふ いわし こんぶ メンチカツ	ごはん あぶら ごまあぶら	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう	601	22.5	2.0

★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：生活のリズムをととのえよう！



【地場産物を取り入れた献立】

25(火)に使用する《にら》は日光産のものです。