

# 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	おもなざいりよう			1人あたり 量(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	
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごますあえ とりにくとたけのこのにもの こどものひデザート	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ	ごはん さといも ごま あぶら さとう ゼリー	なのはな キャベツ にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	690 27.8 2.9
7 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ ツナ	コッペパン あぶら みかんジャム マヨネーズ やきそばめん	ほうれんそう コーン もやし キャベツ にんじん	645 26.1 2.9
10 (月)	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	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ビーマン コーン ほうれんそう しょうが	626 26.0 2.1
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのさんがやき ごもくひじきに すいとんじる しそこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう むじき あじ さつまあげ とりにく だいず あぶらあげ	ごはん すいとん あぶら ざらめ	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう かぼちゃ ねぎ	608 22.0 2.6
12 (水)	いちごパン むぎちゃ イタリアンサラダ チーズ からあげ ほしのコロッケ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト とりにく ツナ	いちごパン あぶら コロッケ ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ	684 21.3 3.4
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう いか しゅうまい とりにく ぶたにく うずらのたまご	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら ドレッシング	はくさい たまねぎ コーン にんじん たけのこ もやし しいたけ しょうが ほうれんそう	604 25.6 1.9
14 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう ツナ きつねうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ かいそうミックス なると	こめこパン うどん メープルゼリー マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり もやし キャベツ	611 25.1 2.7
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう つぼづけあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう こんぶ なつとう さつまあげ とりひきにく	ごはん じゃがいも ざらめ あぶら ごま でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	638 23.8 2.5
18 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう オムレツ(トマトミート) ブロッコリーサラダ ミートボールシチュー はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう たまご ハム ミートボール	コッペパン じゃがいも ドレッシング バター はちみつ&マーガリン	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ	625 22.8 2.5
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ピリツとづけ みそしる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	604 21.7 2.3
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ オレンジ	663 21.0 2.5
21 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう スラッピージョー チーズポテト カルシウムたっぷりスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく チーズ こりやどうぶ たまご とりにく	コッペパン じゃがいも あぶら バター ざらめ パン コラーゲ でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ もやし こまつな	611 28.9 2.9
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ いそあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう なると ハンバーグ のり ぶたにく	ごはん でんぶん ワンタン さとう	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい しいたけ なら	602 23.7 3.0
25 (火)	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう ミネストローネ クレープ	ぎゅうにゅう かいふ ぶたにく とうふ みそ	バーガーパン あぶら マカロニ クレープ じゃがいも バター チーズ	キャベツ にんじん トマト たまねぎ にんにく	645 22.2 2.9
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ミナミカマスさいきょうづけ おひたし キムチとんじる	ぎゅうにゅう カマス ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも ごま あぶら	キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん	604 27.0 1.8
27 (木)	そぼろどん ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ	ごはん あぶら さといも	しょうが えだまめ ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく	616 24.8 2.0
28 (金)	くろパン ぎゅうにゅう ハムのマリネ やさいゼリー キャベツとしおこんぶのスパゲティー	ぎゅうにゅう ハム とりにく こんぶ	くろパン あぶら ドレッシング ゼリー スパゲティー バター	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん にんにく	617 25.8 2.2
31 (月)	わふうビビンバどん ぎゅうにゅう いしかりじる	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうひきにく みそ ぶたひきにく あぶらあげ	ごはん バター ごま ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが ごぼう しいたけ しらたき もやし なら にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	677 27.9 1.9

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：食事のマナーを身につけよう！



【地産産物を取り入れた献立】

1・2(水)に使用する《いちごパン》は日光産のものです。

