

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			総カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか 血や肉になる	さしう 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まよとのえる			
1 (木)	ハヤシライス ギョウニゅう グリーンサラダ ヨーグルト	ギョウニゅう ハム ぶたにく チーズ ヨーグルト	バター ドレッシング	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり グリーンピース ブロッコリー	692	23.1	1.8
2 (金)	コッペパン チョコパテ ギョウニゅう オムレツ マカロニサラダ ミートボールシチュー	ギョウニゅう ハム たまご ミートボール	コッペパン バター チョコパテ ジャがいも マカロニ マヨネーズ	人参 たまねぎ きゅうり	663	24.0	2.8
5 (月)	※※5年1組リクエスト献立※※ ごはん ギョウニゅう わかどりごまてりやき いそあえ ワンタンスープ レモンタルト	ギョウニゅう ナルト とりにく ぶたにく のり	ごはん ワンタン ごま レモンタルト	人参 たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう しいたけ にら	686	28.6	1.8
6 (火)	ごはん ギョウニゅう オオマイいそべたつたあげ キャベツのゆずしょうゆあえ まんでんみそしる	ギョウニゅう わかめ オオマイ はんぺん あぶらあげ みそ	ごはん ジャがいも ドレッシング あぶら ごま	キャベツ きゅうり ねぎ ほうれんそう たまねぎ ねぎ こまつな しめじ	678	21.8	1.9
7 (水)	※※七夕献立※※ ごはん ギョウニゅう おろしハンバーグ ごまあえ たなばたじる ほしのソーダゼリー	ギョウニゅう とうふ ハンバーグ はんぺん	ごはん ごま さとう ソーダゼリー そうめん	だいこん しょうが もやし ほうれんそう キャベツ 人参 オクラ	635	21.9	3.2
8 (木)	ビビンバ ギョウニゅう ぎょうざスープ	ギョウニゅう ぶたにく ぎょうざ	ごはん ドレッシング あぶら さとう	ぜんまい 人参 ねぎ 人参 千両サイ ほうれんそう にら	623	22.0	2.7
9 (金)	※※地産地消献立～ズッキーニ～※※ コッペパン マーシャルピーンズ ギョウニゅう なつやすさいスパゲッティ ハムのマリネ	ギョウニゅう ハム ぶたひきにく チーズ	コッペパン ドレッシング オリーブオイル スパゲッティ バター マーシャルピーンズ	人参 ズッキーニ たまねぎ なす 人参 あかパプリカ トマト だいこん きゅうり	681	26.9	2.8
12 (月)	ごはん ギョウニゅう ひやっこ ごまあえ ぶりからにくじゃが	ギョウニゅう とうふ ぶたにく とりにく かつあぶら みそ	ごはん ごま さとう ジャがいも あぶら ざらめ	キャベツ 人参 ごぼう たまねぎ しらたき えだまめ ほうれんそう	644	25.5	2.9
13 (火)	こめこパン メープル ギョウニゅう ひやしちゅうか スコッチエッグ	ギョウニゅう たまご ぶたひきにく ハム	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 きゅうり もやし	663	25.3	3.3
14 (水)	ごはん ギョウニゅう だいがかきあげ てんどんのたれ しおこんぶあえ かみなりじる	ギョウニゅう だいが とうふ みそ こんぶ	ごはん あぶら さつまいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ 人参 ねぎ こんにゃく	651	20.9	2.4
15 (木)	ごはん ギョウニゅう カマスさいきょうづけ ごもくひじきに むらくもじる	ギョウニゅう カマス ひじき さつまあげ だいが たまご とりにく わかめ	ごはん でんぶ あぶら ざらめ	人参 しらたき たまねぎ	601	28.1	2.2
16 (金)	コッペパン ギョウニゅう ラ・フランスジャム チキンのオープンやき イタリアンサラダ ミネストローネ	ギョウニゅう ツナ とりにく ベーコン ミックスピーンズ チーズ	コッペパン マカロニ ジャがいも バター ドレッシング ラフランスジャム	たまねぎ 人参 キャベツ あかパプリカ ブロッコリー カリフラワー トマト 人参	608	28.3	2.9
19 (月)	ごはん ギョウニゅう いわしマーマレードに ゴーヤチャンプルー キムチとんじる	ギョウニゅう いわし たまご ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら ジャがいも	ゴーヤ 人参 たまねぎ もやし だいこん こんにゃく 人参	653	29.8	2.2
20 (火)	コッペパン ギョウニゅう ホイップハニー メンチカツ まめのごまあえサラダ フォーガー	ギョウニゅう ツナ とりにく ひじき ピーンズミックス メンチカツ	コッペパン ビーフン ホイップハニー さとう ドレッシング あぶら	きゅうり 人参 こまつな ねぎ	608	27.4	3.0

8月

26 (木)	むぎごはん ギョウニゅう なつやすさいカレー かいそうサラダ チーズ	ギョウニゅう チーズ とりにく わかめ かいそうミックス	むぎごはん ジャがいも ドレッシング あぶら	かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ トマト コーン きゅうり キャベツ 人参	673	23.0	3.1
27 (金)	くろパン ギョウニゅう きつねうどん にくだんご アセロラゼリー	ギョウニゅう なると あぶらあげ とりにく にくだんご	くろパン うどん アセロラゼリー	人参 しいたけ ねぎ ほうれんそう	634	26.1	3.5
30 (月)	タコライス ギョウニゅう ボイルキャベツ もずくスープ サーターアングギー	ギョウニゅう とうふ ぶたひきにく もずく とりひきにく チーズ	ごはん ごまあぶら サーターアングギー あぶら	キャベツ たまねぎ トマト 人参 あかパプリカ えのき ねぎ	692	24.6	2.3
31 (火)	コッペパン ギョウニゅう いちごジャム てりやきチキン ブロッコリーサラダ かぼちゃシチュー	ギョウニゅう ハム とりにく	コッペパン バター いちごジャム ドレッシング	ブロッコリー 人参 きゅうり かぼちゃ コーン たまねぎ 人参	614	29.1	2.3

★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つくろう！



【地場産物を取り入れた献立】

9(金)に使用する《ズッキーニ》は日光産のものです。

