

6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			単位 (g)
		あか 血や肉になる	さいしよ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (水)	ごはん 牛乳 さんまかぼすれモンに れんこんのきんぴら ギョウゼスープ	牛乳 さんま ぎゅうにく ぶたにく ナルト	ごはん ごま ざらめ ごまあぶら	れんこん にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく たけのこ ほくさい	637 22.9 2.3
2 (木)	**かみかみ献立** かきあげてんどん 牛乳 もみづけ かみなりじる ぐみ	牛乳 とうふ わかめ みそ	ごはん あぶら ごまご ごまあぶら ぐみ	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しめじ	685 18.9 2.7
3 (金)	セルフドッグ 牛乳 チャンポンメン	牛乳 ぶたにく いか なると	パン めん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん キンゲンサイ さくらげ しょうが	607 30.6 3.0
6 (月)	ごはん 牛乳 てりやきチキン ごまずあえ とんじる あおうめゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく	ごはん さとう ごま じゃがいも ゼリー	ほうれんそう キャベツ にんじん ほくさい ごぼう だいこん ねぎ	600 21.6 1.9
7 (火)	さばえぼろのさんしょくどん 牛乳 すいとんじる	牛乳 さば たまご とりにく	ごはん すいとん さとう あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん もやし	638 23.4 2.3
8 (水)	ごはん 牛乳 タッカルビ おこげいりエビだんごスープ	牛乳 とりにく エビ	ごはん ほるさめ おこげ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ほうれんそう ほくさい キャベツ	629 21.9 2.2
9 (木)	ごはん 牛乳 かますさいきょうやき ピリッとづけ ざくざくに	牛乳 とりにく かます ちくわ こうやどうふ	ごはん さといも ごま ざらめ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	612 26.5 1.9
10 (金)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ とうにゅうコーンスープ	牛乳 とりにく たまご とうにゅう	パン オリーブオイル ジャム さとう あぶら	なす たまねぎ にんじん ズッキーニ パプリカ コーン こんにゃく トマト パセリ オレガノ	603 23.9 2.5
13 (月)	ハヤシライス 牛乳 ハムとにらのあえもの ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ハム ヨーグルト	ごはん じゃがいも ルー むえんバター ドレッシング ラーゆ ごま	たまねぎ にんじん もやし にら マッシュルーム グリーンピース	687 24.1 1.5
14 (火)	ミルクパン マーシャルビーンズ 牛乳 とりのマーマレードやき ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	パン むえんバター マーシャルビーンズ マーマレードジャム ドレッシング	アロココリー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく パセリ コーン	615 27.6 2.4
15 (水)	スタミナどん 牛乳 かきたまじる けんみんのひゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ たまご わかめ	ごはん あぶら でんぶん ゼリー	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく かんぴょう	650 25.2 2.0
16 (木)	**地産地消献立〜きゅうり〜** ごはん 牛乳 なつとう ふながたきゅうり ピリからにくじゃが	牛乳 ぶたにく なつとう みそ	ごはん じゃがいも ざらめ あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん しらたき ごぼう いんげん	628 23.5 2.0
17 (金)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 もろフライ かんぴょうサラダ やさいスープ	牛乳 とりにく モロ ツナ	パン あぶら パン マヨネーズ ジャム	かんぴょう えだまめ コーン にんじん もやし たまねぎ キャベツ	601 27.5 2.4
20 (月)	ごはん 牛乳 エビシューマイ きりぼしだいこんのナムル マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく とりにく エビ みそ とうふ	ごはん ドレッシング あぶら ごまあぶら でんぶん	だいこん きゅうり にんじん こんにゃく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ にら	650 24.5 1.8
21 (火)	コッペパン みかんジャム 牛乳 スパゲティミートソース ハムとだいこんのマリネ	牛乳 ぶたにく だいたい こなチーズ ドレッシング	パン スパゲティ ジャム あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こんにゃく だいこん きゅうり グリン ピース	630 30.5 2.3
22 (水)	ごはん 牛乳 いわししょうがに おひたし どさんこじる	牛乳 いわし ぶたにく ひじき わかめ かつおぶし みそ	ごはん じゃがいも ごま むえんバター あぶら	ごまご じゃがいも にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ	597 24.8 2.1
23 (木)	**6ねん1くみりクエスト** ごはん 牛乳 とりのからあげなごやふう しおこんぶあえ にくいりワントンスープ まっチャプリン	牛乳 とりにく ぶたにく こんぶ	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう まっチャプリン	キャベツ きゅうり にんじん ほくさい もやし にんにく たけのこ しいたけ	670 25.1 2.1
24 (金)	はちみつパン 牛乳 やさいいりにくだんご サラダうどん	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく わかめ かつおぶし	パン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン えだまめ	614 23.7 2.2
27 (月)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき ひじきのいりに ごもくみそじる	牛乳 さば だいたい ひじき さつまあげ あつあげ みそ	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しらたき だいこん ごまご もやし	639 23.7 1.8
28 (火)	コッペパン きなこクリーム 牛乳 チキンオープンやき ビーンズサラダ ほるさめスープ	牛乳 とりにく チーズ とりにく ミックスピーズ きなこ ハム	パン ほるさめ ジャム ドレッシング	きゅうり にんじん コーン もやし ほくさい しいたけ	619 27.3 2.4
29 (水)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	牛乳 とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルー ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん もも パイン ナタデココ	680 20.2 1.4
30 (木)	キムタクごはん 牛乳 ごまあえ けんちんじる むらさきいもチップス	牛乳 ぶたにく とうふ	ごはん さといも ごま ごまあぶら さと むらさきいも	ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しめじ しいたけ にんじん	614 21.3 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：よく噛んで食べよう！
衛生に気をつけよう！



【地場産物を取り入れた献立】
16日(水)に使用する《きゅうり》は日光産のものを
使用しています。

