

# 7・8月 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			人数(人)
		あか 血や肉になる	せいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (金)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃグラタン グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ウィンナー ベーコン こなチーズ ミックスビーンズ	パン グラタン ジャム じゃがいも ドレッシング むえんバター	アロココリー アスパラ きゅうり キャベツ トマト にんじん たまねぎ パジル	661 20.6 2.3
4 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース カルシウムたっぷりスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご こうやどうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ラー油	たけのこ ビーマン にら にんじん しいたけ もやし こまつな しょうが	601 28.2 2.2
5 (火)	ごはん 牛乳 あじしおこうじやき そくせきづけ ぶたにくとだいにんのにも	牛乳 ぶたにく あじ あつあげ	ごはん ざらめ	だいにん きゅうり ごぼう にんじん キャベツ えだまめ こんにゃく しょうが	600 27.0 1.8
6 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご いそあえ みそしる フローズンヨーグルト	牛乳 たまご あぶらあげ のり みそ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ えのき ねぎ	640 24.9 2.0
7 (木)	**たなばた献立** ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶたにくコロッケ アロココリーのごまあえ たなばたじる あまのがわゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ ひじき	ごはん ごま さとう さうめん ゼリー	アロココリー にんじん きゅうり オクラ ねぎ	658 19.3 2.5
8 (金)	**地産地消献立〜ズッキーニ〜** コッペパン レーズンクリーム 牛乳 なつやさいспаゲティ ハムとキャベツのマリネ	牛乳 とりにく ハム こなチーズ	パン สปาゲティ ドレッシング レーズンクリーム	ズッキーニ たまねぎ なす パプリカ いんげん トマト キャベツ きゅうり にんにく	647 25.2 2.5
11 (月)	タコライス 牛乳 もずくスープ スイカ	牛乳 ぶたにく とりにく だいた とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ もやし もずく ねぎ スイカ	635 26.9 2.0
12 (火)	コッペパン キャラメルパテ 牛乳 ニラとぶたにくのやさそば ツナとだいたのサラダ	牛乳 ぶたにく だいた ツナ	パン めん ごまあぶら あぶら キャラメルパテ ドレッシング	にんじん もやし きゅうり にら コーン	635 27.0 2.6
13 (水)	てまきごはん 牛乳 キムチとんじる	牛乳 ぶたにく ツナ とうふ みそ のり	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	きゅうり たまねぎ コーン にんじん だいにん パセリ はくさい うめ	634 24.6 2.6
14 (木)	ごはん 牛乳 かつおフライ きゅうりのかおりあえ どさんこじる	牛乳 ぶたにく かつお いか わかめ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら むえんバター	きゅうり たまねぎ コーン にんじん しょうが もやし にんにく ねぎ	611 24.2 2.0
15 (金)	**6ねん2くみりクエスト** こめこパン 牛乳 てりやきチキン サラダうどん むらさきもちチップス	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし わかめ	パン うどん マヨネーズ むらさきもち	だいにん にんじん コーン キャベツ きゅうり	637 27.2 1.9
19 (火)	コッペパン あんずジャム 牛乳 にこみハンバーグ ゆでとうもろこし とうがんのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	パン ジャム さとう でんぶん	とうがんにんじん トマト しいたけ とうもろこし ねぎ	622 25.4 2.5
20 (水)	ごはん 牛乳 とりのからあげ ごぼうサラダ いなかじる	牛乳 とりにく とうふ みそ	ごはん さといも あぶら でんぶん	ごぼう きゅうり にんじん だいにん はくさい コーン こんにゃく ねぎ にんにく	691 22.8 1.8
*~*~*8月*~*~*					
26 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 サマーシチュー レモントルト	牛乳 とりにく しろみぞかな(ホキ)	パン じゃがいも あぶら タルト	キャベツ たまねぎ トマト にんじん ヤングコーン アスパラ にんにく	633 21.7 2.2
29 (月)	ごはん 牛乳 いわしピリからに ゴーヤチャンプルー みそしる	牛乳 ぶたにく とうふ たまご いわし あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら	ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし えのき ねぎ にんにく	660 26.8 2.1
30 (火)	くろパン 牛乳 やさいいりくんだんご ひやしちゅうか パイン	牛乳 ぶたにく ハム	パン めん ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ もやし にんじん えだまめ パイン	613 22.3 3.0
31 (水)	ごはん 牛乳 なつやさいかレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ かいそうmix ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり コーン にんにく	248 20.2 2.2

★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！



【地産産物を取り入れた献立】  
8日(金)に使用する《ズッキーニ》は日光産のものを  
使用しています。



