

5月分 きゅうしよくこんだてよていひょう 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			カロリー(kcal)
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質(g)
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	塩分(g)
1 (水)	ご飯 牛乳 笹かまぼこの二色揚げ レモン和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまぼこ みそ あおのり たまご	ごはん あぶら こむぎこ ごま じゃがいも	まっちゃ キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ こんにゃく	714 26.0 2.7
2 (木)	★★子供の日献立★ 筍ご飯 牛乳 鯖の照り焼き おひたし 玉子スープ 子供の日デザート	ぎゅうにゅう かつおぶし さば たまご わかめ	ごはん ごま でんぶん デザート	こまつな もやし ねぎ	687 27.5 3.3
7 (火)	セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) 牛乳 クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン あさり エビ	パン あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ	652 28.5 3.0
8 (水)	手巻きご飯(ツナ・きゅうり・チーズ・ハム・梅) 牛乳 どさんこ汁	ぎゅうにゅう ツナ ハム チーズ のり ぶたにく わかめ みそ	ごはん ハーフマヨネーズ あぶら むえんバター じゃがいも	パセリ うめ きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ コーン	634 29.7 3.0
9 (木)	ご飯 牛乳 鯖カレーマヨネーズ焼き 梅肉和え わかたけ汁 レモンタルト	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ	ごはん ごま マヨネーズ タルト	だいこん きゅうり うめ ねぎ たけのこ	666 24.2 2.5
10 (金)	ミルクパン 牛乳 煮込みハンバーグ アスパラソテー 春雨スープ みかんジャム	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにつく ベーコン	パン さとう はるさめ むえんバター ジャム	アスパラガス コーン たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい	680 29.1 3.5
13 (月)	ご飯 牛乳 カルビ炒め エビシューマイ(2) ナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく エビシューマイ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし	660 25.2 2.4
14 (火)	アップルパン 牛乳 トマトオムレツ 温野菜サラダ ポトフ	ぎゅうにゅう オムレツ とりにつく ウィンナー	パン ドレッシング じゃがいも アップルチップ	ブロッコリー アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ トマト	602 22.6 3.0
16 (木)	ご飯 牛乳 アジフライ ピリッと漬け 鶏肉と筍の煮物	ぎゅうにゅう とりにつく アジフライ さつまあげ	ごはん あぶら さといも ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく たけのこ	716 27.2 2.8
17 (金)	♪♪地産地消献立：いちごパン♪♪ 苺パン 牛乳 スパゲッティベスカトーレ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ ホタテ チーズ こなチーズ	パン スパゲッティ むえんバター ドレッシング オリーブオイル	たまねぎ パプリカ にんにく パセリ トマト にんにく とうがらし ブロッコリー アスパラガス きゅうり	699 30.4 4.1
20 (月)	五穀ご飯(三色丼:さば・卵・ほうれん草) 牛乳 キムチみそ汁	ぎゅうにゅう たまご さば ぶたにく みそ	ごこくごはん さとう ごま あぶら	しょうが ほうれんそう なら はくさいキムチ えのきたけ	673 26.5 3.0
21 (火)	ミルクパン (スラッピージョー) 牛乳 チーズポテト ならとエビのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ エビ ぶたにく	パン むえんバター ざらめ パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら トック	パセリ たまねぎ にんじん なら キャベツ ほししいたけ	651 27.5 4.2
22 (水)	ご飯(イカ天丼) 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく イカ さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ねぎ エノキ	704 28.2 3.1
23 (木)	麦ご飯(ボークカレー) 牛乳 ヨーグルト和え 福神漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら ナタデココ セリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん モモ パイナップル ふくじんづけ	697 19.5 2.4
24 (金)	黒パン 牛乳 きつねうどん ほうれん草サラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにつく なると ツナ	パン うどん ハーフマヨネーズ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり ほうれんそう コーン レモン グレープフルーツ	613 23.6 3.0
27 (月)	ご飯 牛乳 肉団子(2) 五目ひじき なら玉汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご だいず ぎゅうにく とうふ ひじき にくだんご	ごはん あぶら さとう でんぶん	こんにゃく なら	653 25.1 2.9
28 (火)	はちみつパン 牛乳 エビ焼きそば かんぴょうサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう エビ ツナ	パン やきそばめん セリー あぶら ごまあぶら ハーフマヨネーズ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく かんぴょう コーン きゅうり レモン	628 22.3 3.2
29 (水)	ご飯 牛乳 納豆(新)じゃがいもの煮物 磯香りとえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あぶらあげ のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや しらたき もやし ほうれんそう	666 26.2 1.8
30 (木)	ご飯 牛乳 チンジャオロースー 春巻き 豆腐入り中華スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるまきのかわ	しょうが たけのこ ピーマン にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ なら	690 24.5 2.4
31 (金)	チーズパン 牛乳 チキンのオープン焼き 大豆のサラダ レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにつく だいず ツナ たまご チーズ	パン ごま ドレッシング むえんバター ジャム	にんじん きゅうり コーン レタス たまねぎ	667 31.7 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。

★5/29の新じゃがの煮物は、新じゃがのみの予定ですが、天候等の条件により普通のじゃがいもの煮物になることがあります。

こんげつ もくひょう しょくじ み
今月の目標：食事のマナーを身につけよう。

【地場産物を取り入れた献立】
17日(金)のいちごパンは、
日光市産の苺の果汁を使用したパンで
す。