

6月分 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう

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) たんぱく質(g) 塩分(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	
3 (月)	【かみかみ献立1日目】 ご飯 牛乳 あじパン焼き ごま和え 豚汁 まんてん豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ アジ まめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ にんじん だいこん	679 30.2 2.3
4 (火)	【かみかみ献立2日目】 はちみつパン 牛乳 カレーうどん スコッチエッグ 温野菜サラダ 果汁グミ	ぎゅうにゅう とりにかく スコッチエッグ なると	パン うどん ドレッシング かじゅうグミ カレールウ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ブロッコリー アスパラガス きゅうり コーン	644 26.8 2.9
5 (水)	【かみかみ献立3日目】 五穀ご飯(ビビンバ) 牛乳 豆腐入り中華スープ ブルーン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご とりにかく	ごこくごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぜんまい ねぎ ほうれんそう にんにく もやし きくらげ	684 27.9 2.5
6 (木)	【かみかみ献立4日目】 ご飯(手巻きご飯:きゅうり・梅・卵・納豆) 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 スルメイカ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ なつとう たまご イカ のり とりにかく	ごはん あぶら さとう でんぶん	うめ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	698 31.9 3.3
7 (金)	【かみかみ献立5日目】 黒パン 牛乳 シシャモフリッター ごぼうサラダ コーンシチュー 紫芋チップ	ぎゅうにゅう シシャモ とりにかく	パン マヨネーズ ごま むえんバター むらさきもチップ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ コーン	703 23.0 2.8
10 (月)	*** 野外給食 *** のり弁 牛乳 からあげ ポテトフライ おしるし 香りとえ コンポート ヤクルト 梅干し	ぎゅうにゅう とりにかく おしるし のり わかめ こなチーズ かつおぶし	ごはん あぶら ごまあぶら ごま ヤクルト じゃがいも	きゅうり しょうが うめぼし よなしコンポート	652 16.5 1.6
11 (火)	ミルクパン 牛乳 スパゲッティ ミートソース こんにゃくサラダ レモンハニー	ぎゅうにゅう とりにかく ぎゅうにく だいず こなチーズ	パン スパゲッティ ごま レモンハニー あぶら むえんバター ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ トマト きゅうり もやし こんにゃく	649 25.7 3.2
12 (水)	ご飯(スタミナ丼) 牛乳 わかめスープ グレープフルーツ ミルメークコーヒ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ なると	ごはん ミルメーク ごま あぶら	にんじん たまねぎ しめじ にら しょうが にんにく ねぎ グレープフルーツ	636 22.3 3.0
13 (木)	♪♪6年1組 リクエストメニュー♪♪ ご飯 牛乳 味噌カツ 磯香りとえ 五子スープ 抹茶プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく たまご のり とうふ みそ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ でんぶん まっちゃプリン	にんにく ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ たまご	723 28.5 2.5
14 (金)	☆☆栃木県民の日献立☆☆ 米粉パン 牛乳 ビーフシチュー かんぴょうサラダ メープル&マーガリン 県民の日デザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	こめこパン じゃがいも むえんバター マーガリン なまぐらーフ マヨネーズ セリー	たまねぎ にんじん きゅうり レモン マッシュルーム かんぴょう コーン	699 26.7 3.1
17 (月)	ご飯 牛乳 八宝菜 肉シューマイ(2) ナムル	ぎゅうにゅう エビ イカ ぶたにく シューマイ うずらのたまご	ごはん ごま ごまあぶら シューマイのかわ あぶら でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん しょうが たけのこ もやし ほうれんそう きゅうり	683 31.4 2.3
18 (火)	バーガーパン(フィッシュバーガー) 牛乳 マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにかく しるみさかなフライ うずらのたまご こなチーズ	パン マカロニ パンこ むえんバター	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	678 26.7 2.4
19 (水)	☆☆地産地消献立:五ねぎ☆☆ ご飯 牛乳 豚肉のオニオンソース ハムとにらの和え物 エビつみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく えびつみれ ハム とうふ	ごはん ドレッシング ごま さとう	たまねぎ とうがらし にら もやし にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	644 25.7 2.7
20 (木)	五穀ご飯(ハヤシライス) 牛乳 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごこくごはん じゃがいも むえんバター あんにととうふ	マッシュルーム みかん も も たまねぎ グリンピース きくらげ にんじん かいふく	691 20.0 1.7
21 (金)	チーズパン 牛乳 サラダうどん にらまんじゅう ヨーグルト イチゴジャム	ぎゅうにゅう ツナ のり わかめ ヨーグルト チーズ	パン うどん ハーフマヨネーズ ジャム	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン にら	639 23.8 3.0
24 (月)	ご飯 牛乳 鯖たまり醤油焼き 切り干し大根の煮付 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにかく みそ あぶらあげ とうふ さば	ごはん あぶら さとう さといも	きりぼし だいこん にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	646 27.8 2.1
25 (火)	紅茶パン 牛乳 焼きそば ハムのマリネ ライチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ イカ ハム	パン やきそばめん セリー あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ レモン だいこん たまねぎ きゅうり	628 24.3 2.2
26 (水)	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー 福神漬け ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにかく	むぎごはん セリー ナタデココ あぶら	かぼちゃ にんじん りんご 枝 たまねぎ にんにく トマト パイン しょうが しいたけ ぶくじんづ け	648 17.3 2.2
27 (木)	ご飯(イカ天丼) 牛乳 即席漬け すまし汁 びわ	ぎゅうにゅう とりにかく とうふ イカ	ごはん あぶら	びわ だいこん きゅうり キャベツ ねしょうが しめ じ	623 24.2 2.6
28 (金)	パン 牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにかく うずらのたまご ハンバーグ グリーンポテト	パン さとう じゃがいも むえんバター	パセリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ きぬさ や	698 30.1 3.3

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう えいせい き た
今月の目標: ①衛生に気をつけよう。 ②よくかんで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
19日(水)オニオンソースの
玉ねぎは、日光市産です。