

# 7月分 給食献立予定表

きゅうしよ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)
		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 (月)	ご飯 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め エビの水晶包み ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ エビ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	もやし しょうが にんにく にんじん ビーマンねぎ きゅうり	706 23.4 2.4
2 (火)	コッペパン (スラッピージョー) 牛乳 アンサンブルエッグ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく オムレツ	パン むえんバター パンこ はるさめ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	622 25.7 3.2
3 (水)	ご飯 牛乳 アジ塩麴焼き おひたし 沢煮椀 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう アジ かつおぶし とりにく	ごはん ごま ゼリー	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそうねぎ	610 26.0 2.2
4 (木)	麦ご飯 (かき揚げ天井) 牛乳 ひじきの炒り 煮 かき玉汁	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく わかめ あぶらあげ ひじき とうふ えび	むぎごはん さとう あぶら でんぶん	かきあげ こんにゃくねぎ にんじん	707 21.4 3.0
5 (金)	はちみつパン 牛乳 チキンのオープン焼き イタリアンサラダ サマーシチュー 天の川ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ チーズ	パン オリーブオイル ドレッシング ゼリー じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー アスパラガス パプリカ きゅうり キャベツ トマト にんじん にんにく	627 26.3 2.8
8 (月)	五穀ご飯 (ビビンバ) 牛乳 わかめスープ いちごアイス	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ナルト たまご みそ	ごこくごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま アイス	ぜんまい にんにくねぎ にんじん ほうれんそう もやし	722 26.0 3.1
9 (火)	黒パン 牛乳 夏野菜スパゲッティ ハムチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ チーズ ハム	パン スパゲッティ オリーブオイル むえんバター ハーフマヨネーズ	にんにく ズッキーニ ナス たまねぎ パプリカ いんげん トマト キャベツ きゅうり パイン	644 28.6 3.2
10 (水)	麦ご飯 (シーフードカレー) 牛乳 福神漬け ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ホタテ エビ イカ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも ゼリー ナタデココ むえんバター あぶら	たまねぎ にんじん みかん にんにく しょうが パイン もも ふくじんづけ	668 21.3 2.4
11 (木)	ご飯 牛乳 さばのねぎ塩焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 スイカ	ぎゅうにゅう さば ゆば あぶらあげ みそ とうふ	ごはん ごま あぶら さとう	ねぎ れんこん こんにゃく にんじん こまつな エノキ スイカ	636 27.4 2.2
12 (金)	ミルクパン 牛乳 照り焼きチキンステーキ グリーンサラダ レタスと玉子のスープ ソフトチョコ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	パン ドレッシング むえんバター ソフトチョコ	ブロッコリー アスパラガス レタス にんじん たまねぎ	618 26.4 3.3
16 (火)	ナン ナス入りキーマカレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく	ナン あぶら さとう カレールウ ゼリー	たまねぎ にんじん コーン ナス にんにく しょうが みかん パイン もも レモン	637 21.8 2.8
17 (水)	☆☆ 地産地消献立：じゃがいも☆☆ ご飯 牛乳 新じゃがいもの煮物 冷や奴 磯香りとえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし とうふ あぶらあげ	ごはん しんじゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きぬさや しらたき キャベツ	654 25.6 2.2
18 (木)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ きゅうりの香り and え キムチみそ汁	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく ハンバーグ みそ わかめ とうふ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	だいこん りんご きゅうり ねしょうが キムチ もやし にら エノキ	665 26.5 3.6
19 (金)	♪♪6年2組リクエストメニュー♪♪ 幕パン 牛乳 くじらの竜田揚げ 冷やし中華 抹茶プリン	ぎゅうにゅう くじら やきぶた きんしたまご	パン ちゅうかめん ごまあぶら プリン ごま	きゅうり キャベツ もやし	697 22.0 3.4

★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 あつ ま からだ  
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】  
17日(水)のじゃがいもは、  
日光市産の新じゃがいもです。