

5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			カロリー(kcal)
		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	
1 (木)	***子供の日献立*** 筍ごはん 牛乳 ちくわの抹茶揚げ レモン和え すまし汁 こどもの日デザート	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	ごはん あぶら こむぎこ ごま デザート	まっちゃ キャベツ きゅうり にんじん レモン ほうれんそう たまごだけ たけのこ	638 24.0 2.7
2 (金)	ミルクパン 牛乳 ちキンのしょうが焼き ブロッコリーサラダ エビ団子スープ チョコパテ	ぎゅうにゅう とりにく ハム エビ	パン ごま チョコパテ はるさめ コーン	ブロッコリー きゅうり にんじん ねぎ はくさい	658 27.1 3.1
7 (水)	ごはん 牛乳 エビシューマイ ナムル 味噌炒め フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ みそ	ごはん あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし ほうれんそう もも あんず	628 26.0 3.0
8 (木)	ごはん 牛乳 さわら西京焼き キムチ和え 筑前煮	ぎゅうにゅう さわら とりにく ちくわ	ごはん あぶら さとう さといも こんにゃく	だいこん きゅうり にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ きぬさや	649 29.9 2.3
9 (金)	はちみつパン 牛乳 コーンコロケ 枝豆サラダ チンゲン菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン バター ドレッシング グ コーン	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム	666 28.2 3.3
12 (月)	手巻きごはん(ツナ・きゅうり・うめ) 牛乳 田舎汁	ぎゅうにゅう ツナ とうふ みそ のり	ごはん さといも コーン こんにゃく マヨネーズ	きゅうり うめ パセリ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	615 23.5 3.0
13 (火)	セルフドッグ(ソーセージ・ポイルキャベツ) 牛乳 おこげスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ とうふ たまご わかめ	パン おこげ でんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ えのき ねぎ	633 26.7 2.9
14 (水)	ごはん 牛乳 ならまんじゅう チンジャオロース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ナルト	ごはん ワンタンのかわ ならまんじゅうのかわ あぶら さとう	ピーマン たけのこ なら ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	654 24.7 2.3
15 (木)	ごはん 牛乳 アジフライ 五目ひじき 沢煮椀	ぎゅうにゅう アジ ひじき ぎゅうにく さつまあげ だいず しいたけ	ごはん あぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	659 24.8 2.7
16 (金)	♪♪地産地消献立：いちごパン♪♪ いちごパン 牛乳 ナポリタン 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ わかめ	パン スパゲッティ コーンバター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ	611 21.4 4.1
19 (月)	ごはん 牛乳 納豆 おひたし (しん)じゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも ごま しらたき	たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや こまつな もやし	650 26.7 2.1
20 (火)	ミルクパン 牛乳 ナイルパ°-ちのレモン°-焼き 野菜のマリネ レタスとたまごのスープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ナイルパーチ	パン マーシャルビーンズ ドレッシング	たまねぎ きゅうり パプリカ レタス にんじん レモン	648 27.1 2.9
21 (水)	いか天井 牛乳 磯香和え 味噌汁 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ のり あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん えのき グレープフルーツ	621 23.5 2.9
22 (木)	五穀ごはん ポークカレー 牛乳 ヨーグルト和え 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごこくごはん 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 りんじん みかん モモ パイナップル ふくじんづけ	702 20.3 2.4
23 (金)	バターロール 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ えびとにらのびり辛スープ	ぎゅうにゅう たまご エビ とりにく	パン あぶら トック オリーブオイル	たまねぎ にんじん パプリカ ズッキーニ なす トマト なら キャベツ しいたけ にんにく	640 22.7 3.6
27 (火)	紅茶パン 牛乳 ちキンのオープン焼き グリーンサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン バター コーン ドレッシング	ブロッコリー きゅうり アスパラガス たまねぎ パセリ	627 26.7 2.6
28 (水)	ごはん 牛乳 とりのから揚げレモンソース キャベツときゅうりの漬け物 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ごぼう レモン	656 24.3 2.8
29 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけ白醤油漬け 梅肉和え 若竹汁 レモンタルト	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ かつおぶし	ごはん タルト	きゅうり だいこん うめ たけのこ	612 24.1 2.1
30 (金)	米粉パン 牛乳 きつねうどん れんこんサラダ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なるど	パン うどん ごま コーン	ねぎ しいたけ れんこん きゅうり にんじん	630 25.6 3.5

★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 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】
16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。