

# 6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

にっこうしりつにっこうしょうがっこう  
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 体の調子をとのえる	
2 (月)	ごはん 牛乳 春巻き 中華和え 八宝菜	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ うずらのたまご	ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん きゅうり もやし はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	698 27.5 2.4
3 (火)	ミルクパン 牛乳 アンサンブルエッグ ビーンズサラダ エビ団子スープ いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご エビ ハム ベーコン まめ	パン じゃがいも ジャム ドレッシング	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ にんじん ねぎ	637 24.8 2.6
4 (水)	【かみかみ献立1日目】 ビビンバ丼 牛乳 たまごスープ 果汁グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぜんまい ねぎ ほうれんそう にんにく もやし たまねぎ にんじん えのき	629 26.2 2.1
5 (木)	【かみかみ献立2日目】 ごはん 牛乳 とろあじ一夜干し ごま和え 鶏肉と筍の煮物 まんてん豆	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あじ だいず	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく	きゅうり たけのこ だいこん にんじん ブロccoli	654 33.1 3.1
6 (金)	【かみかみ献立3日目】 ミルクパン 牛乳 なら入り焼きそば たこやうた ちまみ かみかみこんぶ	ぎゅうにゅう とりにく エビ こんぶ	パン やきそばめん ごまあぶら レズンクリーム ドレッシング	にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ なら	663 23.0 3.1
9 (月)	【かみかみ献立4日目】 麦ごはん 牛乳 納豆 厚焼きたまご たくあん和え みそ汁 かみかみいか	ぎゅうにゅう なつとう みそ たまご あぶらあげ いか	あびごはん あぶら さと う	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ほうれんそう ねぎ こまつな えのき	600 25.7 2.5
10 (火)	【かみかみ献立5日目】 スラッピージョー(ミルクパン) 牛乳 チーズポテト 野菜スープ ブルーン	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ きぬさや ブルーン	654 27.3 2.9
11 (水)	*ブラジル料理* ごはん 牛乳 コシーニャ風コロケ フェジョアダ 大根サラダ コーヒーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー ツナ	ごはん ドレッシング デミグラスソース ゼリー オリーブオイル	たまねぎ にんじん きゅうり 赤いんげん だいこん コーン	690 21.6 2.1
12 (木)	♪♪県民の日献立♪♪ ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もみ漬け ゆばとじゃがいもの煮物 県民の日デザート	ぎゅうにゅう さけ ゆば あぶらあげ	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや だいこん きゅうり	687 29.2 2.5
13 (金)	アップルパン 牛乳 ササミチーズフライ グリーンサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	パン あぶらドレッシング	ブロッコリー いんげん コーン きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマト	604 27.5 3.0
16 (月)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ナムル マーボドウフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ とうふ	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	にんじん ねぎ もやし なら しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう たけのこ	676 29.1 2.6
17 (火)	☆☆地産地消献立：玉ねぎ☆☆ チーズパン 牛乳 夏野菜スパゲティ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	パン スパゲティ オリーブオイル ゼリー	たまねぎ なす パプリカ トマト ズッキーニ アスパラガス みかん もも りんご	603 23.5 2.6
18 (水)	☆☆6-1リクエスト☆☆ ごはん 牛乳 チキンのしょうが焼き ハムのマリネ 春雨スープ 雪見だいふく	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごはん ドレッシング ゆきみだいふく	たいこん たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しいたけ ねぎ さくらげ	664 25.0 2.2
19 (木)	ごはん 牛乳 さば昆布醤油焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かまぼこ さば	ごはん さといも あぶら さとう	きりばしだいこん にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	656 23.5 2.2
20 (金)	エビカツバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく エビ こなチーズ	パン マカロニ あぶら バター	キャベツ ブロccoli コーン たまねぎ にんじん	657 28.0 2.6
23 (月)	ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ さくらん ぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	ごはん あぶら ハヤシル ウ バタードレッシング	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース いんげん きゅうり ブロッコリー さくさんぼ	644 21.2 2.5
24 (火)	ミルクパン 牛乳 とろカレイのムニエル ごぼうサラダ ポトフ アップルハニー	ぎゅうにゅう かわいい ウインナー	パン じゃがいも バター マヨネーズ ハニー	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん キャベツ	619 21.0 2.7
25 (水)	三色丼(五穀ごはん) 牛乳 みそ汁 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ	ごこくごはん あぶら さとう ゼリー	ほうれんそう にんじん もやし こまつな ねぎ	651 25.2 2.0
26 (木)	ごはん 牛乳 カツオ磯フライ 大阪漬け 牛肉と野菜の旨煮	ぎゅうにゅう ぎゅうにく カツオ あおりのり	ごはん じゃがいも あぶら しらたき さとう	だいこん きゅうり キャベツ しょうが にんじん ごぼう たまねぎ いんげん	641 28.3 2.1
27 (金)	黒パン 牛乳 メープルジャム 肉団子 サラダうどん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし	パン うどん さとう メープルジャム	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン えだ まめ くわい	625 24.6 4.5
30 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯和え すいとん汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ のり	パン すいとん	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	672 25.1 2.4

★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 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】  
17日(火)の玉ねぎは、  
日光市でとれた玉ねぎです。