

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	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(金)	セルフハンバーガー 牛乳 マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく うずらのたまご	パン マカロニ さとう むえんバター ベシヤメルソース	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい マッシュルーム	644 28.5 3.2
7(木)	ごはん 牛乳 アジフライ ピリッとづけ みそしる こどものひデザートかしわもち	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	ごはん あぶら ごま かしわもち	キャベツ えのき たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ	724 30.7 2.3
8(金)	こめこパン けんさんきょほうジャム 牛乳 チキンのオープン焼き イタリアンサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン ジャム ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー アスパラ きゅうり コーン たまねぎ パセリ	665 29.2 2.9
11(月)	ビビンバどん 牛乳 とうふとちんげんさいのスープ チーズドック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ チーズ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぜんまい ねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しょうが チンゲンさい	683 25.6 2.2
12(火)	コッペパン しゃんはいふうやきそば ハムのマリネ レーズンクリーム オレンジ	ぎゅうにゅう えび ハム	パン めん ごまあぶら ドレッシング レーズンクリーム	キャベツ にんじん ピーマン にんにく だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ	632 22.8 2.5
13(水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ナムル マーボードウフ	ぎゅうにゅう とりにく ポークシューマイ みそ とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら しょうが もやし にんにく キャベツ ほうれんそう	616 26.1 2.2
14(木)	ごこくごはん 牛乳 さばみしょうやき ごもくひじき みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいち さば みそ ひじき	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん しらたき たまねぎ ねぎ ほうれんそう	671 25.3 1.9
15(金)	***地産地消献立~いちごパン*** いちごパン 牛乳 スパゲティナポリタン ツナとだいちのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー だいち こなチーズ ツナ	パン スパゲティ むえんバター マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり コーン	666 24.3 3.2
20(水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご キムチあえ ぎゅうにくとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん さぼうが たまねぎ しらたき きぬさや	592 21.4 1.9
21(木)	チキンカレー 牛乳 ふくじんづけ ゼリーのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールゥ ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん	685 19.2 2.1
22(金)	ミルクパン 牛乳 ホワイト&ブラックチョコ きつねうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた	パン うどん チョコ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう れんこん きゅうり コーン	598 20.7 2.7
25(月)	ごはん 牛乳 とびうおたつたあげ いそあえ わかたけじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう とびうお わかめ もみのり	ごはん あぶら タルト	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ きぬさや	604 20.8 2.0
26(火)	こうちゃパン 牛乳 ツナマヨオムレツ ブロッコリーサラダ おこげスープ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン ハム ヨーグルト	パン ドレッシング おこげ	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん もやし レタス たまねぎ	607 25.2 2.8
27(水)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト ワンタン みそ	ごはん ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし ねぎ チンゲンさい	692 24.6 2.7
28(木)	いかてんどん 牛乳 やさいのおひたし むらくもじる	ぎゅうにゅう とりにく いか たまご わかめ かつおぶし	ごはん あぶら ごま でんぶん	キャベツ ほうれんそう ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ	649 22.6 2.5
29(金)	ミルクパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン はるさめ じゃがいも あぶら むえんバター さとう パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	604 24.9 3.2

★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】
15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。