

5月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	こんだてめい	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あ か	き いろ	み どり	たんぱく質	えんぶん塩分
1 (水)	【子どもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 肉団子 小松菜のおひたし すまし汁 子どもの日デザート	牛乳 油あげ 鶏肉 とうふ わかめ えび	こめ さとう 油 ゼリー	にんじん たけのこ もやし こまつな ねぎ	674 kcal	22.3 g
					26.2 g	3.66 g
2 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮 オレンジ	牛乳 白身魚(林) 鶏肉	パン 油 マカロニ バター	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム 人参	640 kcal	24.5 g
					26.7 g	2.73 g
7 (火)	ごはん 牛乳 えびシューマイ 揚げ物 中華スープ	牛乳 えび ぶた肉 鶏肉 とうふ	こめ さとう 油 ごま油	たけのこ ピーマン にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ	641 kcal	18.6 g
					28.6 g	2.76 g
8 (水)	カレーライス 牛乳 福神漬 海そうサラダ びわゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	こめ むぎ 油 じゃがいも ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	655 kcal	17.3 g
					18.9 g	3.35 g
9 (木)	黒とうパン 牛乳 ササミチーズフライ イタリアサラダ ミストハーフ	牛乳 鶏肉 えび いか ハム チーズ	パン 油 ドレッシング じゃがいも いんげん豆	ブロッコリー アスパラガス きゅうり 赤ピーマン キャベツ にんじん	594 kcal	23.0 g
					28.8 g	3.40 g
10 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 かつおのなんばん漬け 舟形きゅうり 若竹汁	牛乳 のり かつ お豆腐 わ かめ	こめ ごま 油 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり ねぎ たけのこ	614 kcal	16.8 g
					28.4 g	2.65 g
13 (月)	中華丼 牛乳 ぎょうざ ハムとろの和え物 グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 え び いか なる と ハム	こめ 油 ぎょうざの皮 ドレッシング	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい くら もやし グレープフルーツ	635 kcal	18.8 g
					27.4 g	2.51 g
14 (火)	バターロール ブルベリ&マカリ 牛乳 ハーブのトマト煮 チーズポテト キャベツスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム	パン ジャム マカリ さとう じゃがいも	トマト にんじん たまねぎ キャベツ	635 kcal	28.7 g
					24.2 g	3.72 g
15 (水)	ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のいそ和え 新じゃがの煮物	牛乳 納豆 のり ぶた肉 油あげ	こめ ごま じゃがいも 油 さとう	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや しらたき	648 kcal	16.9 g
					25.5 g	1.68 g
16 (木)	【地産地消献立】 いちごパン 牛乳 スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ ヨーグルト	パン スパゲッティ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリッピー トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	657 kcal	24.3 g
					25.8 g	2.40 g
17 (金)	ひじきごはん 牛乳 さけフライ 大阪漬 かき玉汁	牛乳 ひじき 鶏肉 油あげ さけ 鶏卵	こめ さとう 油	にんじん しらたき きゅうり だいこん かんぴょう たまねぎ ほうれん草	623 kcal	20.3 g
					24.8 g	3.08 g
20 (月)	ごはん 牛乳 とりのからあげかん国風 ナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ぶた肉	こめ さとう 油 ごま はるさめ	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ はくさい しめじ	669 kcal	23.0 g
					24.1 g	2.50 g
21 (火)	食パン マッシュルーム 牛乳 トマトオムレツ ピーマンサラダ 野菜のスープ煮	牛乳 大豆 鶏卵 ウインナー ハム	パン さとう ドレッシング じゃがいも	トマト きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ	628 kcal	28.8 g
					24.6 g	3.21 g
22 (水)	ごはん 牛乳 煮魚(あじ) 五目きんぴら いなか汁	牛乳 あじ 牛肉 さつまあげ みそ 油あげ	こめ さとう 油 さといも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ	632 kcal	16.5 g
					25.8 g	2.63 g
23 (木)	はちみつパン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 い か ちくわ ハム	パン めん 油 ドレッシング	にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ りんご	641 kcal	20.4 g
					24.7 g	3.47 g
24 (金)	いか天丼 牛乳 もみ漬け とん汁	牛乳 いか ぶた 肉 豆腐 みそ	こめ 油 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	667 kcal	21.9 g
					23.3 g	2.83 g
27 (月)	ごはん 牛乳 焼魚(さば) ひじきの炒め煮 ほうれん草と豆腐のスープ アセロラゼリー	牛乳 さば ひじ き さつまあ げ 鶏肉 豆 腐 鶏卵	こめ さとう 油 ゼリー	にんじん こんにゃく ほうれん草	706 kcal	23.4 g
					25.5 g	3.26 g
28 (火)	米粉パン 牛乳 キーマカ レー 野菜ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉	米粉 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ	667 kcal	28.8 g
					27.5 g	2.55 g
29 (水)	手巻きずし 牛乳 どさんこ汁 ももゼリー	牛乳 ツナ のり ぶた肉 みそ わかめ	こめ マネズ じゃがいも 油 バター ゼリー	とうもろこし きゅうり うめ にんじん もやし	652 kcal	19.7 g
					24.4 g	2.95 g
30 (木)	メンチカツバーガー 牛乳 えび団子スープ パナナ	牛乳 ぶた肉 えび	パン 油 はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい パナ ナ	641 kcal	26.2 g
					25.0 g	2.51 g
31 (金)	わかめごはん 牛乳 厚焼卵 野菜のごま和え とり肉とたけのこの煮物	牛乳 わかめ 鶏 卵 鶏肉 さ つまあげ	こめ ごま さといも 油 さとう	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 たけのこ だいこん こんにゃく	656 kcal	19.1 g
					25.3 g	3.42 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。