

6月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名	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	えんぷん塩分
3 (月)	中華丼 牛乳 シューマイ ナムル	牛乳 ぶた肉 えび いか なると	こめ 油 ごま油 小麦粉 さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほうれん草 もやし	624 kcal 27.9 g	16.1 g 2.73 g
4 (火)	【かみかみ献立】 五穀ごはん 牛乳 あじフライ きんぴら にら玉汁 グミ	牛乳 あじ 鶏卵	こめ 雑穀 油 さとう ごま グミ	ごぼう にんじん にら かんぴょう	647 kcal 22.9 g	20.8 g 2.53 g
5 (水)	ごはん ふりかけ 牛乳 とりの照焼 野菜のおひたし みそ汁	牛乳 のり 鶏肉 かつおぶし 豆腐 油あげ わかめ みそ	こめ ごま	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	616 kcal 25.8 g	20.3 g 2.16 g
6 (木)	【5の2リクエスト給食】 きなこあげパン 牛乳 ハンバーグのトマト煮 ムと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 きなこ ぶた肉 ハム	パン 油 さとう バター ドレッシング	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし	671 kcal 27.7 g	30.0 g 3.72 g
7 (金)	ごはん 牛乳 焼魚(さわら) ブロッコリーのごま和え とん汁	牛乳 さわら ぶた肉 豆腐 みそ	こめ ごま じゃがいも 油	ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん たまねぎ	602 kcal 26.1 g	16.6 g 1.88 g
10 (月)	【アメリカ料理】 パン スラッピースョー 牛乳 グリーンポテト クラムチャウダー オレンジ	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム あさり	パン 油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト オレンジ	695 kcal 27.7 g	27.4 g 3.80 g
11 (火)	【中国料理】 上海焼きそば 牛乳 ショーロンポー わかめスープ ルーツあんじん	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐 わかめ	めん 油 小麦粉 ごま ゼリー	にんじん キャベツ ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ たまねぎ	628 kcal 26.8 g	25.5 g 3.54 g
12 (水)	【フランス料理】 フランスパン マガリッ 牛乳 白身魚のムニエル ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ ブラマンジェ	牛乳 メルルーサ ハム	パン マガリッ 油 バター ブラマンジェ	たまねぎ スティック なす 赤ピーマン 黄ピーマン トマト かぼちゃ	591 kcal 28.4 g	25.7 g 2.43 g
13 (木)	【フィリピン料理】 ごはん 牛乳 アドボ ビーフン シニガン	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび	こめ さとう じゃがいも ビーフン 油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ トマト ほうれん草	707 kcal 28.8 g	18.4 g 2.88 g
14 (金)	【栃木県民の日献立】 ごはん 牛乳 和のいそべフライ ムとニラの和え物 ゆばのみそ汁 県民の日デザート	牛乳 モロ ハム ゆば みそ	こめ 油 ごま ドレッシング ゼリー じゃがいも	にら にんじん もやし たまねぎ かんぴょう	660 kcal 24.3 g	18.6 g 2.18 g
17 (月)	いか天丼 牛乳 そくせき漬け けんちん汁	牛乳 いか 豆腐	こめ 油 ごま さといも	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく はくさい	644 kcal 21.7 g	20.5 g 2.78 g
18 (火)	黒とうパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ムとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 ハム ウイナー チーズ ヨーグルト	パン スパゲッティ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	644 kcal 23.6 g	23.9 g 3.08 g
19 (水)	ごはん 牛乳 焼魚(さけ) 切干大根の煮つけ むらくも汁 あじさいゼリー	牛乳 鮭 油あげ 鶏肉 鶏卵 わかめ	こめ さとう 油 ゼリー	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ	672 kcal 25.6 g	18.9 g 1.77 g
20 (木)	えびカツバーガー 牛乳 カニのクリーム煮 バナナ	牛乳 えび 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 はくさい バナナ	622 kcal 25.4 g	23.1 g 2.94 g
21 (金)	わかめごはん 牛乳 厚焼卵 筑前煮 ほうれん草のいそ和え	牛乳 わかめ 鶏卵 のり 鶏肉 さつまあげ	こめ ごま 油 さといも さとう	ほうれん草 もやし ごぼう にんじん たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ きぬさや	642 kcal 25.6 g	17.5 g 3.23 g
24 (月)	ごはん ふりかけ 牛乳 酢豚 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 いわし ぶた肉 鶏肉	こめ ごま 油 さとう はるさめ ゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ はくさい	699 kcal 21.6 g	19.8 g 2.66 g
25 (火)	チキンピラフ 牛乳 ポテトカップグラタン ミソトウモロコシ さくらんぼゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	こめ バター じゃがいも いんげん豆 ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ トマト	684 kcal 22.1 g	20.9 g 2.57 g
26 (水)	ポークカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも いんげん豆 ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ブロッコリー みかん ももパイ	731 kcal 21.6 g	20.4 g 2.64 g
27 (木)	はちみつパン 牛乳 サラダうどん 肉団子 グレープフルーツ	牛乳 ツナ わかめ 鶏肉	パン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ グレープフルーツ	607 kcal 23.3 g	20.3 g 4.36 g
28 (金)	ごはん 牛乳 煮魚(あじ) 中華サラダ マホ-野菜	牛乳 あじ いか わかめ ぶた肉	こめ ドレッシング はるさめ ごま	だいこん きゅうり にんじん キャベツ なす たけのこ にら	672 kcal 28.6 g	20.2 g 2.27 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

国際理解週間