



がっ 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	塩分
1 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) きゅうりの香りしめじ ホイコーロー レモンゼリー	牛乳 いか ぶた肉	こめ こむぎこ ごま油 ゼリー	にら きゅうり にんじ ん たまねぎ キャベツ ピー マン しめじ	692 kcal 27.5 g	19.2 g 2.01 g
2 (火)	米粉パソ りんごジャム 牛乳 ささみチーズフライ イタリアンサラダ サマーシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ えび いか ぶた肉	米粉 ジャム 油 ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー アスパラガス きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ トマト	682 kcal 32.4 g	26.3 g 3.13 g
3 (水)	ごはん 味のり 牛乳 焼魚(さば) 野菜のごま和え むらくも汁	牛乳 のり さば 鶏肉 鶏卵 わかめ	こめ ごま	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	643 kcal 24.6 g	22.9 g 2.02 g
4 (木)	ナン 牛乳 なす入りキーマカレー ツナサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 ツナ	ナン 油 ドレッシング	なす たまねぎ にんじ ん トマト えだま め キャベツ きゅうり	669 kcal 29.9 g	26.3 g 3.11 g
5 (金)	<b>【七夕献立】</b> ちらしずし 牛乳 えびのすいしょうづつみ(2) そうめん汁 天の川ゼリー	牛乳 油あげ 鶏卵 えび 鶏肉 とうふ	こめ さとう 油 こむぎこ ふ そうめん ゼリー	かんぴょう にんじん れんこん しいたけ きぬさや ねぎ	646 kcal 22.3 g	19.2 g 3.53 g
8 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきの炒め煮 いなか汁	牛乳 あじ ひじ き 大豆 鶏 肉 油あげ さつまあげ みそ	こめ さとう 油 さといも	にんじん だいこん はくさい こんにゃく ほうれんそう ねぎ	659 kcal 24.9 g	19.8 g 2.80 g
9 (火)	ハンバーガー 牛乳 グリーンポテト 野菜スープ チョコプリン	牛乳 ぶた肉 鶏肉	パン さとう じゃがいも バター チョコ	にんじん たまねぎ キャベツ	632 kcal 25.7 g	21.1 g 3.49 g
10 (水)	<b>【2の2リクエスト給食】</b> わかめごはん 牛乳 からあげレモンソース ハムと大根のサラダ 春雨スープ	牛乳 わかめ 鶏肉 ハム ぶた肉	こめ さとう 油 ドレッシング はるさめ	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん はくさい	692 kcal 25.1 g	24.7 g 3.37 g
11 (木)	バターロール チョコクリーム 牛乳 夏野菜スパゲッティ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ハム たこ えび ヨーグルト	パン チョコ スパゲッティ 油 ゼリー	たまねぎ にんじん な す スティック 赤ピーマン 黄ピーマン みかん もも パイ バナナ	672 kcal 24.9 g	23.1 g 2.68 g
12 (金)	ごはん 牛乳 冷やっこ もみ漬け ピリから肉じゃが	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こめ ごま じゃがいも 油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん	650 kcal 25.1 g	16.4 g 2.40 g
16 (火)	はちみつパン 牛乳 メンチカツ ポパイソテー ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム なんと	パン 油 バター ワンタン	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい たけのこ	611 kcal 26.4 g	23.8 g 3.12 g
17 (水)	ごはん ぶりかけ 牛乳 煮魚(いわし) 小松菜のアーモンド和え キムチ入りとん汁	牛乳 のり いわし ぶた肉 とうふ みそ	こめ ごま アーモンド さとう じゃがいも 油	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	645 kcal 26.1 g	18.0 g 2.99 g
18 (木)	<b>【5の1リクエスト給食】</b> あんパン 牛乳 冷し中華 肉団子(2) ライチゼリー	牛乳 ハム 鶏卵 鶏肉	パン あずき さとう めん ごま油 ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん もやし	682 kcal 30.9 g	19.9 g 4.24 g
19 (金)	<b>【終業式】</b> ビビンバ丼 牛乳 えび団子スープ 洋なしコンポート	牛乳 牛肉 えび	こめ さとう 油 ごま はるさめ	ぜんまい ほうれんそう にんじん もやし はくさい ようなし	657 kcal 22.6 g	18.8 g 2.17 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。