



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	19.2 g
					27.5 g	2.01 g
2 (火)	米粉パン 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	26.3 g
					32.4 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	22.9 g
					24.6 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 しょうが	669 kcal	26.3 g
					29.9 g	3.11 g
5 (金)	【七夕献立】 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	19.2 g
					22.3 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	19.8 g
					24.9 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	21.1 g
					25.7 g	3.49 g
10 (水)	【2の2リクエスト給食】 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	24.7 g
					25.1 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	23.1 g
					24.9 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	16.4 g
					25.1 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	23.8 g
					26.4 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	18.0 g
					26.1 g	2.99 g
18 (木)	【5の1リクエスト給食】 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	19.9 g
					30.9 g	4.24 g
19 (金)	【終業式】 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	18.8 g
					22.6 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。