

5月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成26年度

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	えんぶん塩分
1 (木)	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム トマトオムレツ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 とり肉 たまご	パン バター さとう マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー アスパラ きゅうり とうもろこし はくさい トマト いちご	664kcal 26.3g	25.9g 3.05g
2 (金)	【こどもの日献立】 たけのこごはん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 ほうれん草のおひたし すまし汁 かしわもち	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし かまぼこ ちくわ 青のり	こめ あぶら ごま かしわもち さとう	にんじん たけのこ もやし ねぎ ほうれんそう	712kcal 25.7g	19.1g 3.29g
7 (水)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり り こんにゃく しょうが とうもろこ し	677kcal 20.8g	19.9g 3.40g
8 (木)	セルフドッグ 牛乳 きつねうどん グレープフルーツ	牛乳 ウィナー とり肉 あぶらあげ なると ハム	パン うどん	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ グレープフルーツ	656kcal 27.0g	28.5g 3.97g
9 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 ぶた肉 あじ さつまあげ とうふ ひじき みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん たまねぎ キャベ ツ こんにゃく	651kcal 26.2g	20.8g 3.13g
12 (月)	ごはん さげばっば 牛乳 豚肉のしょうが炒め むらくも汁 レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ピーマン しょうが	651kcal 27.1g	21.0g 2.71g
13 (火)	黒パン 牛乳 チーズコロッケ ビーンズサラダ 肉団子スープ	牛乳 豆 ハム	パン あぶら はるさめ さとう	きゅうり キャベツ にんじん はくさ い たまねぎ	585kcal 21.6g	23.9g 3.50g
14 (水)	ごはん 牛乳 えびシューマイ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ	こめ あぶら ごま かたくり粉 さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく もやし ほ うれんそう	621kcal 25.2g	20.7g 2.13g
15 (木)	【地産地消献立：いちごパン】 いちごパン 牛乳 スパゲティペスカトーレ 温野菜サラダ フルーツ杏仁	牛乳 ハム いか え び あさり チーズ	パン スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ 赤ピーマン パセリ にんに く トマト アスパラ ブロッコリー いちご	629kcal 30.5g	18.9g 3.92g
16 (金)	ごはん 牛乳 から揚げレモンソース きゅうりのコロコロ漬け 五目みそ汁	牛乳 とり肉 みそ なまあげ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	きゅうり だいこん にんじん しょう が ほうれんそう	689kcal 27.3g	26.1g 2.63g
19 (月)	手巻き寿司(ツナ・きゅうり・チーズ) 牛乳 じゃがいものみそ汁	牛乳 ツナ わかめ	こめ マヨネーズ じゃがいも	とうもろこし パセリ きゅうり たま ねぎ	594kcal 22.5g	19.7g 3.26g
20 (火)	ココアパン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか ハムちくわ	パン めん あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ オレンジ	663kcal 25.7g	22.5g 3.66g
21 (水)	ごはん 牛乳 焼き魚(さわら) キムチ和え 筑前煮	牛乳 さわら とり肉 さつまあげ	こめ さといも あぶら さとう	もやし にら にんじん ごぼう だい こん さやえんどう たけのこ しいた け こんにゃく	612kcal 30.0g	17.9g 2.48g
22 (木)	ミルクパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ハンバーグトマト煮 チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 きゅう り肉 チーズ とり肉	パン じゃがいも バター さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう	643kcal 26.8g	26.2g 2.63g
23 (金)	三色丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しょう が もやし たまねぎ さやえんどう	639kcal 27.8g	22.9g 2.63g
26 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース 中華スープ	牛乳 ぶた肉	こめ かたくり粉 あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ	600kcal 28.7g	17.5g 2.67g
27 (火)	バターロール 牛乳 ササミチーズフライ ごぼうサラダ トマトスープ カットパイ	牛乳 とり肉 ハム たまご	パン あぶら バ ター	にんじん きゅうり ホールコーン ト マト キャベツ たまねぎ パイナップ ル	623kcal 25.6g	29.3g 3.02g
28 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 大阪漬け じゃがいもの煮物	牛乳 さば あぶらあ げ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こんに ゃく さやえんどう きゅうり だい こん しょうが	685kcal 24.2g	23.6g 1.60g
29 (木)	米粉パン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 ひき肉 ハム	パン じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト きゅうり たまねぎ	688kcal 28.3g	28.7g 2.77g
30 (金)	いかの天丼 牛乳 小松菜の磯和え にら玉汁	牛乳 いか たまご のり	こめ あぶら ごま	にんじん こまつな もやし にら たまねぎ かんぴょう	614kcal 23.2g	21.5g 2.73g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。