



がっ きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
7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)	こん だて めい 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 (火)	ミルクパン メープル&マーガリン 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ ぎょうざスープ	牛乳 ホキ 豚肉	パン メープルシロップ マーガリン あぶら	キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい には もやし	615kcal	24.8g
					23.1g	2.60g
2 (水)	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ きゅうりのコロコロ漬け 五目みそ汁	牛乳 ハンバーグ みそ 卵 鶏肉 生揚げ	ごはん あぶら じゃがいも	きゅうり 大根 ほうれん草 にんじん	606kcal	19.5g
					24.5g	2.87g
3 (木)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 ごぼうサラダ スペイン風ベイクドエッグ サマーシチュー マンゴープリン	牛乳 たまご 鶏肉	パン じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ トマト みかん マンゴー	651kcal	26.9g
					22.5g	2.84g
4 (金)	ご飯 牛乳 さけのムニエル ブロッコリーサラダ 田舎汁	牛乳 さけ 豆腐 味噌 あぶらあげ	ごはん ごま さとい も あぶら バター	にんじん ブロッコリー きゅうり コーン 大根 はくさい こんにゃく ねぎ ほうれんそう	601kcal	14.4g
					31.7g	2.69g
7 (月)	いか天井 牛乳 野菜のおひたし そうめん汁 セタゼリー	牛乳 かつお節 鶏肉 いか なたと	ごはん ごま あぶら そうめん	ほうれん草 キャベツ きゅうり にん じん もやし ねぎ	637kcal	19.3g
					21.7g	3.24g
8 (火)	ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ レモンゼリー	牛乳 ハム 肉団子 ウィンナー チーズ アーモンド	パン めん あぶら バター	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ ピーマン	689kcal	24.1g
					23.6g	2.94g
9 (水)	五穀ご飯 牛乳 なす入りドライカレー ツナサラダ	牛乳 豚肉	ごはん あぶら	たまねぎ なす 赤ピーマン オクラ トマト にんにく ブロッコリー コーン アスパラガス きゅうり にんじん キャベツ	625kcal	22.9g
					24.5g	1.78g
10 (木)	レーズンパン 牛乳 鶏から揚げレモン ソース エビ団子スープ	牛乳 鶏肉 エビボール	パン あぶら 春雨 さとう	しょうが にんじん 白菜 レーズン	653kcal	29.2g
					25.9g	2.45g
11 (金)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 五目きんぴ ら 豚汁	牛乳 いわし 牛肉 さつ ま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ごはん あぶら ご ま じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 たまねぎ キャベツ	622kcal	18.1g
					26.7g	2.66g
14 (月)	ご飯 牛乳 チンジャオロースー エビの水晶包み 野菜スープ	牛乳 牛肉 エビの水晶 包み 鶏肉 うずら卵	ごはん あぶら	ピーマン にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう たけのこ	672kcal	23.5g
					27.5g	2.65g
15 (火)	メロンパン 牛乳 冷やし中華 ポーク焼売 とちおとめアイス	牛乳 アイス ハム ポーク焼売 卵	パン めん ごま油	キャベツ きゅうり もやし にんじん いちご	680kcal	19.5g
					28.0g	3.43g
16 (水)	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 冷奴 ほうれん草の磯和え	牛乳 豆腐 豚肉 豆腐 のり	ごはん ごま あぶら じゃがいも でん 粉	ほうれん草 もやし にんじん たま ねぎ ごぼう しらたき グリンピース	600kcal	15.3g
					21.9g	1.53g
17 (木)	あんぱん 牛乳 やきそば こんにゃくサラダ	牛乳 卵 豚肉 いか ちくわ わかめ	パン めん あぶら	にんじん キャベツ もやし こんにゃ く きゅうり コーン	663kcal	17.6g
					27.8g	3.60g
18 (金)	チキンカレーライス 牛乳 はるさめサラ ダ 福神漬け	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん あぶら む ぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり キャベ ツ	668kcal	21.4g
					20.2g	2.34g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。