

# 4月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成27年度

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる あ か	熱や力のもとになる き いろ	体の調子をととのえる み どり	エネルギー	脂質
					たんぱく質	塩分
8 (水)	手巻き寿司(ツナ きゅうり 梅びしお) 牛乳 五目みそ汁	牛乳 ツナ のり なまあげ みそ	ごはん ジャがいも マヨネーズ	コーン パセリ きゅうり だいこん ほうれん草 にんじん	640kcal	23.7g
					26.5g	2.54g
9 (木)	バターロール 牛乳 Feパテチョコクリーム ハムと大根のサラダ チャンポンメン	牛乳 ハム ぶた肉 えび いか なると	パン Feパテチョコ めん 油	きゅうり だいこん たまねぎ もやし キャベツ にんじん	624kcal	24.7g
					25.9g	3.40g
10 (金)	三色丼 牛乳 けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳 とり肉 豆腐 卵	ごはん ごま さとう 油 さといも ごま油 ゼリー	ほうれん草 ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく	606kcal	20.5g
					24.7g	2.34g
13 (月)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ とちおとめヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ とちおとめヨーグルト 海藻ミックス	ごはん ジャがいも 油 麦	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	685kcal	19.1g
					21.2g	2.98g
14 (火)	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム えびカツ ブロッコリーサラダ 春雨スープ 小袋ソース	牛乳 えびカツ	パン ジャム はるさめ 油	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん はくさい	607kcal	23.6g
					25.4g	3.04g
15 (水)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 即席漬 田舎汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ	ごはん ごま さといも	キャベツ にんじん だいこん はくさい ほうれん草 ねぎ こんにゃく きゅうり	616kcal	21.8g
					22.5g	2.47g
16 (木)	はちみつパン 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ツナ	パン めん 油	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり コーン	595kcal	18.5g
					26.5g	3.40g
17 (金)	【入学おめでとう献立】 黒米ご飯 牛乳 鶏から揚げ おひたし すまし汁 お祝いゼリー ごま塩	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ かつおぶし	ごはん 黒米 ごま ゼリー でん粉 油	はくさい もやし にんじん ねぎ	731kcal	24.1g
					29.8g	2.99g
20 (月)	ご飯 牛乳 ポークしゅうまい ナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 えび いか	ごはん ごま ごま油 油 でん粉 さとう	ほうれん草 にんじん もやし はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ	612kcal	17.8g
					72.7g	2.12g
21 (火)	米粉パン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ オレンジ ケチャップ	牛乳 オムレツ チーズ ハム 白いんげん豆	パン ジャがいも オリーブオイル マカロニ	ブロッコリー アスパラガス きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ トマト オレンジ	626kcal	24.6g
					23.4g	2.61g
22 (水)	かき揚げ天丼 牛乳 ごぼうサラダ 豚汁	牛乳 かきあげ天ぷら ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん ジャがいも 油	ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	698kcal	26.2g
					19.1g	2.48g
23 (木)	セルフドック 牛乳 トック入りピリ辛スープ さくらゼリー ケチャップ	牛乳 ウィンナー ぶた肉	パン トック ゼリー 油	キャベツ にはくさい にんじん 干しいたけ	912kcal	26.6g
					23.3g	3.03g
24 (金)	ご飯 牛乳 ホキのりごまフライ おひたし ジャがいもの煮物	牛乳 ぶた肉 ホキのりごまフライ あぶらあげ かつおぶし	ごはん ごま 油 ジャがいも さとう	はくさい もやし にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく さやえんどう	659kcal	18.2g
					24.3g	1.95g
27 (月)	ご飯 牛乳 肉団子 五目きんぴら にら玉汁	牛乳 肉団子 牛肉 さつまあげ みそ 卵	ごはん ごま 油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく にら かんぴょう	612kcal	18.1g
					23.0g	3.15g
28 (火)	アップルパン 牛乳 カレーコロッケ コールスローサラダ 肉入りワンタンスープ	牛乳 カレーコロッケ 肉入りワンタン なると	パン 油	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	634kcal	24.9g
					20.1g	3.35g
29 (水)	昭和の日					
30 (木)	ミルクパン 牛乳 にっこり梨ジャム スパゲティミートソース ビーンズサラダ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ 豆	パン ジャム スパゲティ 油 フルーツ杏仁	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ブロッコリー コーン グリンピース トマト	703kcal	22.7g
					25.6g	2.53g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。