



6月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成27年度

国際理解週間

日 (曜日)	献立名 <small>こん だて めい</small>	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	えんぷん塩分
1 (月)	ごはん 牛乳 焼とろほっけ ほうれん草のおひたし 田舎汁 抹茶プリン	牛乳 ほっけ かつおぶし みそ あぶらあげ	ごはん さといも プリン	もやし にんじん ほうれん草 だいこん はくさい こんにゃく ねぎ こまつな	572kcal 26.1g	14.5g 2.52g
2 (火)	セルフドック (ウインナー、ポイルキャベツ ケチャップ) 牛乳 野菜のスープ煮	牛乳 ウインナー とり肉	パン ジャがいも	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	587kcal 24.7g	28.0g 3.28g
3 (水)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう キムチ和え 八宝菜	牛乳 ぶた肉 エビ いか	ごはん ごま油 かたくりこ 油 にらまんじゅうの 皮	にら もやし にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ	590kcal 25.9g	15.5g 2.64g
4 (木)	【かみかみ献立】 米粉パン 牛乳 鶏のからあげ ごぼうサラダ 春雨とたけのこのスープ まんてん豆	牛乳 とり肉 ぶた肉 まんてん豆	米粉パン 油 かたくりこ はるさめ マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ たまねぎ はくさい	683kcal 30.1g	32.2g 2.39g
5 (金)	三色丼 (とりそぼろ、いりたまご、ほうれん 草) 牛乳 五目みそ汁	牛乳 とり肉 たまご あつあげ みそ	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも	ほうれん草 こまつな だいこん にんじん	657kcal 28.0g	23.1g 2.54g
8 (月)	【フィリピンの料理】 ごはん 牛乳 ピカディリオ シニガン フルーツサラダ	牛乳 ぶた肉 エビ ヨーグルト 生クリーム チーズ	ごはん さとう じゃがいも 油 ナタデココ	たまねぎ にんじん 赤パプリカ トマト キャベツ ほうれん草 レモン みかん もも パイナップル	725kcal 27.6g	23.8g 4.03g
9 (火)	【ベトナムの料理】 バインミー (マーガリン) 牛乳 フォーガー バインフラン	牛乳 ハム とり肉	フランスパン ビーフン プリン マーガリン さと う	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん レモン もやし キャベツ こねぎ	649kcal 26.8g	25.1g 3.56g
10 (水)	【インドネシアの料理】 ナシゴレン 牛乳 ガドガド ソトアヤム	牛乳 とり肉 あつあげ	ごはん 油 はるさめ ドレッシング	たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリ カ ピーマン いんげん もやし にんじん キャベツ レモン	611kcal 22.0g	19.8g 4.35g
11 (木)	【インドの料理】 ナン 牛乳 トマトバターカレー タンドリーチキン サブジ マンガースティック	牛乳 とり肉 ヨーグルト	ナン バター じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト 赤パプリカ ブロッコリー りんご マンゴー レモン	569kcal 25.5g	23.3g 2.90g
12 (金)	【タイの料理】 ごはん 牛乳 パッタイ ヤムウンセン トムヤムブラムック	牛乳 ぶた肉 たまご あつあげ とり肉 エビ いか	ごはん ビーフン 油 アーモンド さとう はるさめ ドレッシング	もやし たまねぎ にんじん にら レモン きゅうり ねぎ しめじ	689kcal 26.3g	21.2g 2.81g
15 (月)	【県民の日・地産地消献立：たまねぎ】 ごはん 牛乳 県民の日デザート 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め かんぴょう入りにら玉汁	牛乳 ぶた肉 みそ たまご 生クリーム	ごはん 油	にんじん たまねぎ ピーマン にら かんぴょう いちご	622kcal 23.7g	20.2g 2.44g
16 (火)	パンキンパン 牛乳 スパゲティミートソース ビーンズサラダ	牛乳 きゅう肉 ぶた肉 豆 チーズ	パン 油 スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ	600kcal 23.7g	21.4g 2.41g
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁 パインゼリー	牛乳 さば とうふ みそ	ごはん ごま ごま油 油 さといも	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく パイナップル	622kcal 23.5g	16.0g 2.29g
18 (木)	バターロール 牛乳 エビカツ (ソース) グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 エビ とり肉	バターロール 油 マカロニ バター ドレッシング	ブロッコリー アスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	684kcal 27.9g	31.6g 3.11g
19 (金)	【6の2リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 トマトグラタン 海藻サラダ ミネストローネスープ 洋なしコンポート	牛乳 わかめ ハム チーズ 海藻ミックス	ごはん ジャがいも マカロニ バター ドレッシング	たまねぎ トマト にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし ようなし	626kcal 18.0g	15.5g 3.33g
22 (月)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ナムル エビとにらのピリ辛スープ	牛乳 ぶた肉 エビ みそ	ごはん さとう シューマイの皮 ごま ごま油 トック 油	たまねぎ ほうれん草 もやし にら はくさい にんじん しいたけ	622kcal 21.2g	19.3g 2.73g
23 (火)	ミルクパン 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 きゅう肉 ハム あさり	ミルクパン さと う じゃがいも バ ター	たまねぎ ブロッコリー パセリ きゅうり にんじん とうもろこ し	640kcal 28.3g	25.8g 3.73g
24 (水)	ごはん 牛乳 さわらの照焼 小松菜のアーモンド和え 豚汁	牛乳 さわら みそ ぶた肉 とうふ	ごはん さとう じゃがいも 油 アーモンド	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	605kcal 27.4g	18.7g 1.82g
25 (木)	【2の1リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 ハムと大根のサラダ ワンタンスープ とちおとめいちごアイス	牛乳 ハム ぶた肉 なると アイス	ミルクパン さと う ワンタン 油 ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん はくさい たけのこ いちご	627kcal 21.2g	23.7g 3.20g
26 (金)	ごはん 牛乳 冷奴 (かつおぶし、しょう ゆ) 即席漬け 肉じゃが	牛乳 とうふ かつおぶし ぶた肉	ごはん ごま じゃがいも 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき いんげん	590kcal 21.2g	14.3g 2.40g
29 (月)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり だいこん とうもろこし	595kcal 17.8g	16.9g 3.35g
30 (火)	アップルパン 牛乳 肉団子 サラダうどん (めんつゆ) さくらんぼゼリー	牛乳 ツナ わかめ とり肉	パン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ りんご さくらんぼ たまねぎ	680kcal 23.0g	19.8g 3.55g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。