



3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	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)	バターロール 牛乳 トマトグラタン イタリアンサラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズ ぶた肉 エビ なると いか	バターロール じゃがいも ドレッシング ワンタン 油	ブロッコリー アスパラ トマト きゅうり 赤パプリカ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい	607kcal 23.6g	25.4g 3.32g
2 (水)	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 牛乳 白身魚のフリッター ハマグリのおしお汁 三色花ゼリー	牛乳 あぶらあげ たまご のり 白身魚 ハマグリ	ごはん さとう ごま はるさめ 油 ゼリー	かんぴょう にんじん ごぼう れんこん しいたけ きぬさや なのはな	676kcal 19.5g	23.2g 2.88g
3 (木)	アップルパン 牛乳 スパゲティミートソース コンソメスープ	牛乳 きゅう肉 ぶた肉 チーズ ウインナー ハム	パン 油 スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース	698kcal 28.1g	22.4g 3.41g
4 (金)	ビビンバ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ 白くまアイス	牛乳 きゅう肉 とうふ わかめ 白くまアイス	ごはん 油 さとう ごま ごま油	ぜんまい もやし ほうれん草 にんじん ねぎ いちご みかん	713kcal 24.8g	27.5g 2.54g
7 (月)	ごはん 牛乳 厚焼たまご ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 たまご ひじき ぶた肉 とうふ みそ さつまあげ	ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん しらたき たまねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	579kcal 22.1g	14.9g 2.71g
8 (火)	米粉パン 牛乳 ブロッコリーサラダ ビーフシチュー デコポン	牛乳 きゅう肉 生クリーム	米粉パン バター ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム デコポン	677kcal 26.9g	28.5g 2.58g
9 (水)	【卒業お祝い献立】 黒米ごはん(ごま塩) 牛乳 菜の花和え 鶏のから揚げレモンソース すまし汁 お祝いケーキ	牛乳 とり肉 たまご とうふ わかめ なると	ごはん ごま はるさめ 油 かたくりこ さとう ケーキ	もやし にんじん ねぎ だいこん ほうれん草	723kcal 25.5g	27.2g 2.77g
10 (木)	パンブキンパン 牛乳 ポテトのキッシュ ハムと大根のサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たまご ハム チーズ まめ	パンブキンパン ドレッシング じゃがいも バター マカロニ	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ トマト	579kcal 20.3g	24.3g 2.87g
11 (金)	わかめごはん 牛乳 銀だらの味勝焼 小松菜のアーモンド和え 田舎汁 桃ゼリー	牛乳 わかめ たら みそ あぶらあげ	ごはん さとう アーモンド さといも ゼリー	こまつな キャベツ ねぎ もも にんじん だいこん はくさい もやし ほうれん草 こんにゃく	648kcal 22.3g	20.8g 3.34g
14 (月)	ごはん 牛乳 ならまんじゅう 中華和え 麻婆豆腐 ホワイトプリン	牛乳 わかめ いか ぶた肉 とうふ ホワイトプリン	ごはん ごま油 はるさめ 油 かたくりこ ドレッシング	なら だいこん きゅうり にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	709kcal 28.1g	21.4g 2.31g
15 (火)	ミルクパン(ホイップハニー) 牛乳 焼きそば 温野菜サラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ハム	ミルクパン 油 ホイップハニー 焼きそばめん ドレッシング	にんじん キャベツ もやし アスパラ ブロッコリー カリフラワー オレンジ	699kcal 27.0g	24.1g 3.50g
16 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼 ほうれん草の磯和え ピリ辛肉じゃが	牛乳 のり 鮭 ぶた肉 みそ	ごはん ごま じゃがいも 油 さとう	ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう もやし しらたき いんげん	660kcal 28.2g	13.3g 1.97g
17 (木)	【日光市民の日 記念給食】 ごはん 牛乳 日光市産豚のカツ(ソース) ポイルキャベツ ニコニコ汁 お祝いゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ たまご	ごはん 油 小麦粉 パン粉 さといも	キャベツ もやし だいこん にんじん はくさい いちご	734kcal 24.9g	26.0g 2.53g
18 (金)	卒業式					
22 (火)	はちみつパン 牛乳 きつねうどん じゃこサラダ シューチーズ	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると じゃこ	はちみつパン うどん ごま ドレッシング シューチーズ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	621kcal 22.4g	26.5g 3.21g
23 (水)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 海藻 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 キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん りんご	620kcal 18.4g	17.0g 3.29g
24 (木)	バターロール 牛乳 ハンバーグトマト煮 グリーンポテト 野菜スープ 日向夏ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉	バターロール さとう バター じゃがいも ゼリー	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きぬさや 日向夏	630kcal 24.2g	25.2g 3.76g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。