



# 5月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成28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
2 (月)	【こどもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 かつおの香味揚げ こどもの日デザート ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 あぶらあげ かつお とうふ わかめ かまぼこ	ごはん 油 さとう ごま	にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草 たけのこ 青りんご	694kcal	24.6g
					26.5g	3.39g
6 (金)	ごはん 牛乳 ショーロンポー バンサンスー 八宝菜	牛乳 ぶた肉 エビ いか ハム	ごはん さとう はるさめ ごま油 油 かたくりこ	にんじん きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	687kcal	22.5g
					25.1g	2.87g
9 (月)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 ほうれん草の磯和え 豚汁 オレンジ	牛乳 さわら のり ぶた肉 みそ とうふ	ごはん ごま じゃがいも 油	ほうれん草 もやし にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく オレンジ	584kcal	16.0g
					25.8g	1.83g
10 (火)	ミルクパン (チョコクリーム) 牛乳 きつねうどん じゃこサラダ	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると じゃこ	ミルクパン チョコクリーム ごま うどん ドレッシング	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	639kcal	27.8g
					23.2g	3.30g
11 (水)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	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 だいこん きゅうり とうもろこし りんご	688kcal	19.5g
					21.1g	2.86g
12 (木)	米粉パン 牛乳 ビーンズサラダ 鶏のから揚げレモンソース 春雨スープ	牛乳 とり肉 まめ ぶた肉	米粉パン 油 かたくりこ はるさめ さとう ドレッシング	にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし はくさい ブロッコリー たまねぎ レモン	668kcal	29.6g
					27.9g	2.86g
13 (金)	ごはん 牛乳 厚焼たまご ひじきの煮物 五目味噌汁 レモンゼリー	牛乳 あつあげ たまご ひじき さつまあげ みそ	ごはん さとう 油 じゃがいも レモンゼリー	にんじん こんにゃく だいこん ほうれん草 レモン	608kcal	14.8g
					21.7g	2.67g
16 (月)	ごはん 牛乳 納豆 小松菜のアーモンド和え 鶏肉とたけのこの煮物	牛乳 なっとう とり肉 さつまあげ	ごはん さとう アーモンド さといも 油	にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ こんにゃく だいこん	641kcal	19.5g
					26.9g	2.13g
17 (火)	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ (ソース) コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 白身魚 ハム チーズ まめ	ミルクパン 油 マカロニ オリーブオイル ドレッシング	にんじん トマト キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	603kcal	22.8g
					24.5g	3.04g
18 (水)	スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると	ごはん 油 ワンタン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい にら クレープフルーツ	610kcal	14.0g
					27.8g	2.48g
19 (木)	【地産地消献立：いちごパン】 いちごパン 牛乳 スパゲティミートソース ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 ハム チーズ	いちごパン 油 スパゲティ	にんじん だいこん たまねぎ グリンピース きゅうり レモン マッシュルーム	612kcal	21.9g
					24.6g	2.71g
20 (金)	わかめごはん 牛乳 サーモンの塩焼 野菜のおひたし むらくも汁 アセロラゼリー	牛乳 わかめ サーモン とり肉 たまご かつおぶし	ごはん ごま かたくりこ アセロラゼリー	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	606kcal	17.4g
					25.3g	2.87g
23 (月)	ごはん 牛乳 エビシューマイ ナムル 回鍋肉 パイナップル	牛乳 エビ ぶた肉	ごはん さとう ごま ごま油 油 かたくりこ	にんじん ほうれん草 たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しめじ パイナップル	657kcal	20.1g
					24.7g	2.12g
24 (火)	バターロール 牛乳 ササミチーズフライ (ソース) ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	バターロール マヨネーズ 油	にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ もやし きぬさや ごぼう	577kcal	27.8g
					23.8g	3.19g
25 (水)	三色丼 牛乳 けんちん汁 国産レモンのムース	牛乳 とり肉 たまご とうふ 豆乳	ごはん さとう ごま ごま油 さといも 油	にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	701kcal	25.2g
					27.4g	2.66g
26 (木)	ミルクパン (アップルハニー) 牛乳 焼きそば ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	ミルクパン はちみつ 油 焼きそば麺 ドレッシング	にんじん もやし キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	688kcal	21.7g
					26.1g	3.49g
27 (金)	ごはん 牛乳 トロアジのねぎ塩焼 にらとハムの和え物 ピリ辛肉じゃが	牛乳 トロアジ ハム ぶた肉 みそ	ごはん ごま じゃがいも 油 さとう ドレッシング	にんじん にら たまねぎ もやし しらたき ごぼう いんげん	624kcal	15.4g
					27.5g	2.17g
30 (月)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 田舎汁 洋梨コンポート	牛乳 ツナ のり あぶらあげ みそ	ごはん さといも マヨネーズ	にんじん とうもろこし きゅうり パセリ ねぎ だいこん はくさい 洋梨 ほうれん草 こんにゃく	597kcal	17.8g
					20.9g	3.53g
31 (火)	ミルクパン 牛乳 トマトミートオムレツ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご ハム あさり	ミルクパン 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん ブロッコリー アスパラ とうもろこし きゅうり パセリ たまねぎ	585kcal	24.9g
					23.1g	2.82g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。