



5月 給食献立表



日光市立今市小学校

日 曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
2月	たけのご飯 牛乳 かつおゆずみぞれ煮 小松菜のごま和え すまし汁 子どもの日デザート	牛乳 油揚げ かつお わかめ 豆腐 はんぺんあられ	ご飯 サラダ油 ごま 子どもの日デザート	にんじん たけのご キャベツ 小松菜 ねぎ	606	26.0	17.6	2.3
6金	ミルクパン いちごジャム 牛乳 焼きそば フロッコリーとツナのサラダ ワインゼリー	牛乳 豚肉 いか ちくわ ツナ チーズ	ミルクパン サラダ油 いちごジャム ワインゼリー 中華麺 ドレッシング	にんじん キャベツ フロッコリー コーン	650	27.5	27.8	2.8
9月	ご飯 牛乳 厚焼き卵 もみ漬け 鶏肉とたけこの煮物	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 さつまいも	ご飯 サラダ油 ごま さといも	にんじん たけのご キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	600	24.7	16.7	2.2
10火	ご飯 牛乳 回鍋肉 エビ団子スープ フルーツ杏仁	牛乳 エビボール 豚肉	ご飯 サラダ油 はるさめ でんぶん フルーツ杏仁	にんじん たけのご キャベツ はくさい きゅうり だいこん こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ 善ピーマン	660	21.7	21.2	1.8
11水	バターロール 牛乳 煮こみハンバーグ ほうれん草のソテー 春キャベツのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉	バターロール バター	コーン ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ	629	25.9	28.4	2.7
12木	ご飯 牛乳 餃子ロール ハムとニラの和え物 麻婆豆腐	牛乳 餃子ロール ハム 豚肉 豆腐	ご飯 ごま ドレッシング ラー油 サラダ油 かたくり粉	にら にんじん もやし ねぎ たけのご しいたけ しょうが にんにく	655	26.5	23.0	1.8
13金	スラッピージョー 牛乳 チーズポテト 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 うずらの卵	ミルクパン サラダ油 パン粉 じゃがいも バター はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし さやえんどう	659	23.3	22.9	2.6
16月	煮ご飯 チキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉	煮ご飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング アセロラゼリー カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが すりおろしりんご きゅうり こんにゃく コーン	685	21.7	21.8	2.1
17火	【ご飯献立の日】 ご飯 牛乳 アジフライ ひじきのいり煮 五目みそ汁	牛乳 アジ ひじき 油揚げ 牛肉 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油	こんにゃく にんじん ねぎ たけのご ごぼう だいこん	647	25.7	21.6	2.0
18水	ピビンパ丼 牛乳 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	ご飯 サラダ油 ごま ごま油 かたくり粉	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 にんじん しいたけ たけのご チンゲンサイ	593	25.2	20.3	2.0
19木	ご飯 牛乳 納豆 磯香和え じゃが芋とキャベツの煮物	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ のり	ご飯 ごま じゃがいも サラダ油	ほうれん草 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	642	25.6	18.3	1.5
20金	【地産地消献立：いちごパン】 いちごパン 牛乳 春キャベツスパゲッティ グリーンサラダ チーズ	牛乳 ベーコン ハム チーズ	いちごパン スパゲッティ オリーブオイル バター ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが きゅうり アスパラガス フロッコリー	601	23.4	25.1	2.7
23月	そばろ丼 牛乳 けんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	ご飯 さといも サラダ油	ごぼう だいこん えだまめ にんじん ねぎ こんにゃく はくさい しょうが	603	25.0	19.6	1.9
24火	ご飯 牛乳 いわしごまみそ煮 切干大根煮 どさんこ汁	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 わかめ 味噌	ご飯 サラダ油 じゃがいも バター	切り干し大根 にんじん しいたけ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	654	22.1	23.0	2.2
25水	セルフメンチカツバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮	牛乳 メンチカツ 鶏肉 うずらの卵 粉チーズ	ミルクパン サラダ油 マカロニ バター	キャベツ にんじん たまねぎ フロッコリー	621	24.5	25.6	2.4
26木	ご飯 牛乳 ポークシュウマイ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 シュウマイ ハム えび いか 豚肉 うずらの卵	ご飯 春雨 ごま ドレッシング かたくり粉 ごま油 サラダ油	にんじん きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ たけのご しいたけ しょうが	650	26.3	19.1	2.0
27金	黒パン 牛乳 カレーうどん ツナと大豆のサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なると ツナ 水煮大豆	黒パン うどん ドレッシング アセロラゼリー カレールウ	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ きゅうり コーン	574	22.2	22.0	2.4
30月	手巻きご飯 牛乳 筑前煮	牛乳 ツナ のり 鶏肉 さつまいも	ご飯 サラダ油 さといも	コーン きゅうり にんじん パセリ ごぼう たけのご だいこん うめ こんにゃく しいたけ さやえんどう	658	26.1	21.9	2.2
31火	ご飯 牛乳 いわしのピリ辛煮 五目きんぴら 豚汁	牛乳 いわし さつまいも 牛肉 豆腐 豚肉 味噌	ご飯 サラダ油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	613	25.3	18.0	2.2

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

