



# 6月 給食献立表



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	かのもとになる食品	体の調子を整える食品	血や肉になる食品	かのもとになる食品	体の調子を整える食品							
1	木	[G7サミット特別献立:アメリカ] ご飯 キンガンポライス(鶏肉とオクラのシチュー) 牛乳 コールスローサラダ パインアップル	牛乳 鶏肉	ご飯 ジャがいも ドレッシング サラダ油	たまねぎ にんじん トマト ピーマン オクラ キャベツ きゅうり コーン にんにく パイン	630	19.1	18.2	2.0						
2	金	[G7サミット特別献立:イギリス] 黒パン 牛乳 フィッシュ&チップス ポイルフロッキー スコッチフローズンスープ	牛乳 白身魚 鶏肉 ベーコン ガルバンゾ(ひよこ豆)	黒パン ジャがいも 大麦 サラダ油	フロッキー にんじん たまねぎ かぶ	736	26.8	32.6	1.9						
5	月	[G7サミット特別献立:日本(日光市)] ご飯 牛乳 味噌カツ ポイルキャベツ ゆほのすまし汁	牛乳 豚肉 ゆほ なると	ご飯 小麦粉 パン粉 ごま サラダ油 ソース	キャベツ ほうれん草 おぎ	657	24.9	24.0	2.1						
6	火	[G7サミット特別献立:フランス] ご飯 牛乳 白身魚の香草焼きラトウイユカサ コーンポタージュ ワインゼリー	牛乳 ほき(魚) ベーコン 生クリーム	ご飯 オリーブ油 バター 砂糖ゼリー	たまねぎ にんじん なす トマト スッキーニ 黄ピーマン コーン パセリ にんにく	646	24.7	17.5	1.8						
7	水	[G7サミット特別献立:イタリア] コッペパン 牛乳 ベンネアラビアータ イタリアンサラダ パンナコッタ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ツナ	コッペパン マカロニ オリーブ油 ドレッシング 豆乳パンナコッタ	トマト たまねぎ にんじん バジル フロッキー いんげん きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	654	25.8	24.4	2.3						
8	木	[G7サミット特別献立:カナダ] ご飯 牛乳 チキンのメーブルソースかけ フロッキーサラダ サーモンチャウダー	牛乳 鶏肉 鮭	ご飯 ジャがいも メーフルシロップ ベシャメルソース バター でん粉 サラダ油 ドレッシング	フロッキー きゅうり コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 しょうが	704	31.4	22.4	1.7						
9	金	[G7サミット特別献立:ドイツ] セルブドッグ 牛乳 グラッシュ(煮込み) ザワークラウト(キャベツの漬物) ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め にこにこ汁	牛乳 ソーセージ 牛肉	コッペパン ジャがいも サラダ油 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ 黄ピーマン トマト にんにく	625	25.7	28.9	3.2						
12	月	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め にこにこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 でん粉 サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし ほうれん草 ごぼう かんぴょう しょうが にんにく	609	24.9	20.0	2.0						
13	火	[地産地消献立:スッキーニ] ご飯 牛乳 スッキーニ入りカレー グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ご飯 ジャがいも カレールー ドレッシング サラダ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん スッキーニ トマト フロッキー グリーンアスパラ きゅうり コーン	696	21.2	22.1	2.4						
14	水	[ご飯の日献立] ご飯 牛乳 あじの塩焼き 味噌和え 豚肉と野菜の煮物	牛乳 あじ 豚肉 のり	ご飯 ごま 砂糖 ジャがいも サラダ油	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう たまねぎ しらす いんげんまめ	625	29.6	16.2	2.3						
15	木	ご飯 とほろ丼 牛乳 沢煮糰子 県民の日ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	ご飯 砂糖ゼリー	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ごまつな えだまめ ねぎ しょうが	597	24.7	20.1	2.6						
16	金	米粉パン 牛乳 もろフライ かんぴょうのサラダ にらのピリ辛スープ	牛乳 もろ 豚肉 ロースハム	米粉パン はるさめ ごまドレッシング サラダ油	かんぴょう きゅうり コーン にんじん にら 白菜 しいたけ もやし	665	33.8	26.8	2.8						
19	月	ご飯 牛乳 てんくにらまんじゅう 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう ロースハム	ご飯 はるさめ ごま ドレッシング サラダ油 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	662	26.2	22.8	1.9						
20	火	[かみかみ献立] 五穀ご飯 牛乳 さんま梅煮 れんこんきんぴら けんちん汁 果汁グミ	牛乳 さんま 豚肉 さつまいも 豆腐	ご飯 砂糖 さといも ごま サラダ油 グミ	れんこん にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 白菜	651	22.7	19.5	2.2						
21	水	コッペパン 牛乳 チキンのチーズ焼き 温野菜サラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム チーズ ベーコン ビーンズミックス	コッペパン ジャがいも マカロニ バター ドレッシング	グリーンアスパラ フロッキー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	628	28.9	24.8	2.7						
22	木	ご飯 いか天丼 牛乳 大阪漬け 雷汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油	きゅうり だいこん しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	662	24.3	22.6	2.7						
23	金	黒パン 牛乳 スパゲティナポリタン ハムと大根のマリネ レモンゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン ロースハム	黒パン スパゲティサラダ油 ドレッシングゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ピーマン トマト	727	26.9	21.4	2.8						
26	月	ご飯 牛乳 納豆 即席漬け ピリ辛肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉 味噌	ご飯 ジャがいも ごま 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらす ごぼう グリーンピース しょうが	615	22.5	15.3	2.0						
27	火	ご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 五目ひじき煮 豚汁	牛乳 いわし ひじき 大豆 さつまいも 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 ジャがいも ごま 砂糖 サラダ油	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく しらす キャベツ	603	23.4	17.4	2.4						
28	水	コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト レタスのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	コッペパン ジャがいも バター 砂糖	にんじん たまねぎ レタス トマト	631	27.4	23.8	2.9						
29	木	素ご飯 ハヤシライス 牛乳 ガリコリサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム チーズ	素ご飯 ジャがいも ハヤシルー バター ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	657	20.1	22.4	2.7						
30	金	はちみつパン 牛乳 サラダうどん 肉団子 アセロラゼリー	牛乳 わかめ 肉団子 ツナ かつお節	はちみつパン うどん マヨネーズゼリー	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン トマト	640	23.9	19.8	3.4						

※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26g、脂質21.6g  
 ※日光市では、お米の消費拡大を目的とし、毎月第3週のパンの日を「ご飯の日」としています。今月は14日です。



