

日・曜	献立名	おもなさいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無機質 牛乳・小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・めん	脂質 油脂・種実	
木	1 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん おおむぎ		641 kcal
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ		サラダあぶら	20.8 g
	ハムとニラのサラダ	ハム		にら にんじん	もやし		ごま ドレッシング	17.5 g
	こどもの日デザート					ゼリー		2.0 g
金	2 コッペパン・マーシャルピーンズ 牛乳		牛乳			パン マーシャルピーンズ		642 kcal
	スパゲッティナポリタン	ベーコン ウィナー	チーズ	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	サラダあぶら	22.9 g
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング	27.5 g
								2.4 g
水	7 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		591 kcal
	カツオカツ	カツオ				パンこ	サラダあぶら	19.6 g
	ほうれんそうのいそ和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			12.2 g
	いなか汁	とうふ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく		サラダあぶら	1.8 g
木	8 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661 kcal
	ルーロー飯	ぶたにく とりにく みずくだいず		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ だけのこ もやし しょうが にんにく		サラダあぶら ごまあぶら	27.0 g
	たまごと大根のスープ	とりにく たまご あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん	ゼリー		22.6 g
								1.9 g
金	9 コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		585 kcal
	チキンのチーズ焼き	とりにく	チーズ					27.5 g
	イタリアンサラダ	ツナ		パプリカ ブロッコリー	きゅうり たまねぎ		ドレッシング	20.6 g
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		バター	2.4 g
月	12 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	20.7 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	きゅうり だいこん とうもろこし	こんにゃく		ドレッシング	18.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					1.9 g
火	13 ◎日光市ご飯献立の日 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		598 kcal
	いわしのごまみそ煮	いわし					ごま	22.7 g
	いわしのごまみそ煮	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		ごま	19.2 g
	野菜のおひたし	ぶたにく とうふ		こねぎ にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも	サラダあぶら	2.0 g
	豚汁							
水	14 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		573 kcal
	豚肉と野菜のしょうがいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが		サラダあぶら	21.5 g
	春雨スープ	かまぼこ		にんじん	ねぎ もやし しだいけ	はるさめ		16.3 g
	オレンジ				オレンジ			1.9 g
								
木	15 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		590 kcal
	厚焼き玉子	たまご						21.0 g
	きんぴらごぼう	きゅうにく さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく		ごま サラダあぶら	13.7 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁	あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも		2.2 g
金	16 コッペパン・みかんジャム 牛乳		牛乳			パン・ジャム		674 kcal
	メンチカツ	とりにく ぶたにく				パンこ	サラダあぶら	28.9 g
	カリコリサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり だいこん		ドレッシング	27.1 g
	マカロニのクリーム煮	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	マカロニ	サラダあぶら	2.6 g

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん	油脂・種実	
19 月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					607 kcal
	赤魚のてりやき	あかうお				サラダあぶら		21.9 g
	キャベツの塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま ごまあぶら		12.3 g
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ			2.0 g
20 火	はちみつパン					ごはん		
	牛乳		牛乳					632 kcal
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	やきそば麺	サラダあぶら	24.0 g
	ハムと大根のマリネ	ハム			だいこん きゅうり たまねぎ		ドレッシング	22.4 g
								2.8 g
21 水	◎日光市地産地消献立【豚肉】					ごはん		
	ごはん		牛乳					617 kcal
	牛乳	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ		サラダあぶら	23.4 g
	スタミナ丼	あぶらあげ	わかめ	こまつな ねぎ	だいこん ねぎ			17.9 g
	五目みそ汁					ゼリー		2.2 g
22 木	アセロラゼリー							
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					645 kcal
	納豆	なっとう						26.3 g
	キャベツのピリッと漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	17.0 g
23 金	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく とりにく さつまあげ		にんじん	こんにゃく しょうが	じゃがいも		2.1 g
	コッペパン					パン		
	牛乳		牛乳					674 kcal
	白身魚フライ・ソース	しろみさかな（ほき）				パンこ	サラダあぶら	22.6 g
	ポイルキャベツ				キャベツ			19.1 g
26 月	ミネストローネスープ	ベーコン みずくだいず	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	2.4 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					686 kcal
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが		あぶら ごまあぶら	21.4 g
	切干大根のナムル	ハム		にんじん	きゅうり ねぎ たけのこ		ドレッシング	18.7 g
27 火	豆乳パンナコッタ（レモンソース）					パンナコッタ		1.7 g
	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					641 kcal
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ			30.8 g
	じゃこサラダ	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ		ごま ドレッシング	25.5 g
28 水	五目ワタンスープ	ぶたにく なんと		にんじん	もやし たけのこ ねぎ	ワタタン		2.4 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					657 kcal
	鶏からあげのレモンソース	とりにく			レモン しょうが		サラダあぶら	25.6 g
	キャベツのもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		ごま	24 g
29 木	なめこ汁	とうふ		こまつな	なめこ ねぎ			2.1 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					636 kcal
	鶏そぼろ	とりにく			しょうが			24.6 g
	炒り卵	たまご					サラダあぶら	20.0 g
30 金	ほうれんそうごま和え			ほうれんそう	もやし		ごま	2.2 g
	水菜とかまぼこのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	みずな ねぎ			
	コッペパン					パン		
	牛乳		牛乳					639 kcal
	ウィンナー	ウィンナー						26.1 g
	ポイルキャベツ				キャベツ			26.6 g
	きつねうどん	あぶらあげ とりにく なんと		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん	サラダあぶら	2.0 g

★材料の都合により、献立を変更することがあります

小学校中学年＝大1画あたり 学校給食摂取基準		今月の平均	
エネルギー	650Kcal	632	kcal
たんぱく質	21.1～32.5g	23.9	g
脂質	14.4～21.7g	19.9	g
塩分	2.0g未満	2.2	g