

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	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 いも・さとう	油脂・種実	
3月	ルーロー飯（ごはん）					ごはん		
	ルーロー飯（肉）	ぶたにく とりにく			たけのこ ねぎ	さとう	あぶら	616 kcal
	ルーロー飯（野菜）			チンゲンサイ	もやし			25.2 g
	牛乳		牛乳					21.7 g
	大根スープ	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん			1.9 g
	いちご（とちあいか2コ）JAかみつが寄贈品				いちご			
4月	【ごはんの日献立】					ごはん		
	ごはん					ごはん		574 kcal
	牛乳		牛乳					27.3 g
	たらみそバター焼き	たら					バター	15.3 g
	ひじきの炒り煮	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		しらたき ざらめ		2.0 g
	田舎汁	とうふ		にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	あぶら	
5月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					603 kcal
	ミルク（コーヒー）					さとう		21.1 g
	ササミ入りごぼうサラダ	とりにく		にんじん ほうれんそう	ごぼう コーン		ドレッシング	14.3 g
	いかと野菜の煮物	いか さつまあげ		にんじん いんげん	だいこん	さといも ざらめ		2.4 g
6月	【初午献立】							
	赤飯					せきはん	ごま	633 kcal
	牛乳		牛乳					26.1 g
	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ	あぶら	18.5 g
	しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ		にんじん	だいこん			2.0 g
	すまし汁	とりにく ゆば	わかめ		ねぎ			
7月	コッパパン					パン		
	はちみつ					はちみつ		637 kcal
	牛乳		牛乳					25.8 g
	スバゲティミートソース	とりにく ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく	スバゲティ	あぶら	21.3 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	2.0 g
10月	そばろ丼（ごはん）					ごはん		
	そばろ丼（真）	たまご とりにく			えだまめ しょうが	さとう	あぶら	594 kcal
	牛乳		牛乳					24.5 g
	沢煮椀	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			19.4 g
								2.2 g
12月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					622 kcal
	さば味噌焼き	さば						23.5 g
	白菜の浅漬け				はくさい だいこん きゅうり		ごま	23.7 g
	みそ汁	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう		じゃがいも		1.7 g
13月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					677 kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ルウ	あぶら	20.8 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ もやし コーン	こんにゃく	ドレッシング	20.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.3 g
14月	コッパパン					パン		
	マーシャルピーンズ					マーシャルピーンズ		626 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	28.6 g
	ピーンズサラダ	だいず ミックスピーンズ		にんじん	きゅうり えだまめ コーン		ドレッシング	2.7 g
エビ団子スープ	エビ しろみぎかな		にんじん	はくさい たまねぎ	はるさめ			
17月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					623 kcal
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	24.2 g
	もみ漬	とりにく さつまあげ		にんじん	はくさい きゅうり しょうが		ごま	15.5 g
そばろ煮			にんじん	だいこん えだまめ	じゃがいも こんにゃく でんふん		2.1 g	

令和6年度



2月分学校給食献立予定表



日光市立今市小学校

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	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 いも・さとう	油脂・種実	
18 火	コッペパン					パン		637 kcal 25.8 g 20.1 g 2.9 g
	イチゴミックスジャム		牛乳					
	牛乳	たまご				さとう	あぶら	
	いか入り焼きそば		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら	
	ブロッコリーサラダ	とりにく さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ	さといも こんにゃく ざらめ でんぷん		
19 水	【地産地消献立～にら～】							647 kcal 25.0 g 24.5 g 1.8 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	鶏のから揚げにらソース	とりにく		にら		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	塩昆布和え		こんぶ		はくさい だいこん もやし			
20 木	みそ汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう				628 kcal 31.5 g 16.5 g 2.4 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	あじ塩麹焼き	あじ						
	きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく ざらめ	あぶら ごま	
21 金	豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも	あぶら	612 kcal 18.9 g 23.8 g 2.1 g
	コッペパン					パン		
	ブルーベリージャム					ジャム		
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃグラタン	おから		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
25 火	チーズ入り野菜サラダ		チーズ	ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	616 kcal 22.7 g 23.2 g 3.0 g
	餃子スープ	ぶたにく		にんじん にら	はくさい もやし	ごむぎこ	ごまあぶら	
	はちみつパン					パン		
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん	とりにく なると		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ルウ		
26 水	じゃこサラダ	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	588 kcal 23.2 g 16.9 g 1.8 g
	レアチーズいちご		クリームチーズ					
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	納豆	だいず						
27 木	ごま酢和え	とりにく		にんじん ほうれんそう	はくさい きゅうり	さとう	ごま	611 kcal 17.7 g 19.1 g 1.9 g
	どさんこ汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	むえんバター	
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	ごむぎこ こめこ	あぶら	
28 金	厚揚げのみそ炒め	あつあげ		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん		621 kcal 22.8 g 24.8 g 2.9 g
	春雨スープ			にんじん	たまねぎ はくさい ほししいだけ	はるさめ		
	コッペパン					パン		
	みかんジャム					ジャム		
	牛乳		牛乳					
28 金	トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト			あぶら	621 kcal 22.8 g 24.8 g 2.9 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	
	マカロニのクリーム煮	とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	マカロニ	むえんバター	

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
- ★食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年～1回あたり 学校給食摂取基準		今日の平均
エネルギー	650Kcal	620 kcal
たんぱく質	21.1～32.5g	23.9 g
脂質	14.4～21.7g	20.4 g
塩分	2.0g未満	2.2 g