

日・曜	献立名	おもなざいりょう						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	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	
1 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					596 kcal
	焼きぎょうざ(2コ)	ぶたにく とりにく		にら	たまねぎ キャベツ	ぎょうざのかわ		21.2 g
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	18.5 g
	トック入りピリ辛スープ	ぶたにく なんと		にんじん にら	はくさい ししいたけ	トック	サラダあぶら	2.2 g
2 木	スタミナ丼	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	
	牛乳		牛乳					607 kcal
	のっぺい汁	とりにく ちくわ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも こんにゃく	サラダあぶら	24.0 g
								19.6 g
								1.8 g
3 金	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					689 kcal
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	やきそばめん	サラダあぶら	27.6 g
	ツナわかめサラダ	ツナ	わかめ		だいこん きゅうり		ドレッシング	22.7 g
	ラ・フランスゼリー					ゼリー		2.9 g
6 月	◎十五夜献立							
	さつまいもごはん(ごま塩)牛乳		牛乳			ごはん さつまいも ごま		568 kcal
	厚焼き玉子	たまご						18.1 g
	野菜の塩昆布あえ		こんぶ		きゅうり キャベツ だいこん		ごま ごまあぶら	12.5 g
	えのきとわかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ			2.1 g
7 火	十五夜デザート(みかんゼリー)					ゼリー		
	食パン いちごジャム					パン ジャム		
	牛乳		牛乳					651 kcal
	ツナとトマトのクリームスパゲッティ	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	サラダあぶら	25.1 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	22.9 g
8 水								2.6 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					563 kcal
	あじカツ	あじ				パンこ	サラダあぶら	19.2 g
	キャベツのピリッと漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			16.4 g
9 木	五目ワンタンスープ	ぶたにく なんと		にんじん	たまねぎ はくさい だけのこ	ワンタン		1.8 g
	三色丼	とりにく たまご		ほうれんそう	もやし	ごはん	サラダあぶら ごま	
	牛乳		牛乳					613 kcal
	なめこ汁	とうふ		こまつな	ねぎ なめこ			26.6 g
								2.2 g
10 金								2.2 g
	黒糖パン					パン		
	牛乳		牛乳					612 kcal
	チキンのチーズ焼き	とりにく	チーズ					26.6 g
	イタリアンサラダ	いか		パプリカ ブロッコリー	きゅうり たまねぎ		ドレッシング	24.1 g
14 火	ミネストローネスープ	ベーコン みずにだいず	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	2.9 g
	◎日光市ごはん献立の日					ごはん		
	ごはん 牛乳		牛乳					629 kcal
	ピリ辛肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	23.7 g
	大阪漬				だいこん きゅうり			16.7 g
15 水	納豆	なっとう						2.1 g
	◎中宮祠小リクエスト給食							
	麦ごはん					ごはん おおむぎ		636 kcal
	牛乳		牛乳					21.2 g
	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	19.7 g
16 木	切干大根ナムル	ハム		にんじん	きゅうり だいこん		ドレッシング ごま	2.2 g
	◎日光市地産地消献立「さといも」							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		639 kcal
	いわしおかか煮	いわし						21.7 g
	さといものからあげ				しょうが	さといも	サラダあぶら	21.7 g
17 金	むらくも汁	とりにく たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ			2.2 g
	◎日光小・日光中給食なし							
	ココアあげパン					パン	サラダあぶら	662 kcal
	牛乳		牛乳					21.8 g
	大豆のサラダ	だいず		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			25.7 g
	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	2.1 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	油脂・種実			
20 月	◎日光小・日光中の献立（今市小給食なし）							694	kcal	
	ココアあげパン 牛乳		牛乳			パン	サラダあぶら	23.4	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	28.4	g	
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ なると		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん		2.2	g	
	◎中宮祠小中・若杉学級の献立（今市小給食なし）							624	kcal	
	コッペパン（みかんジャム）牛乳		牛乳			パン ジャム		28.4	g	
21 火	肉団子 ブロッコリーサラダ	ハム ぶたにく とりにく だいず		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ		ドレッシング	22.3	g	
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ なると		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん		2.5	g	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						661	kcal
	さばカレーしょうゆ焼き	さば							25.8	g
	五目ひじき煮	きゅうにく あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	サラダあぶら	22.6	g	
22 水	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			1.9	g	
	◎中宮祠中リクエスト給食					ごはん				
	ごはん 牛乳		牛乳						646	kcal
	ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく			しめじ エリンギ たまねぎ		サラダあぶら	20.6	g	
	ボイルキャベツ				キャベツ			18.0	g	
	はるさめスープ	かまぼこ		こねぎ にんじん	キャベツ しいたけ	はるさめ		1.6	g	
23 木	パニラアイス					アイス				
	和風ビビンバ丼	ぶたにく とりにくあぶらあげ		にんじん こねぎ	ごぼう しいたけ にんにく しょうが	ごはん しらたき	ごま サラダあぶら			
	牛乳		牛乳						600	kcal
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ		たまねぎ	じゃがいも		23.2	g	
								18.4	g	
								2.0	g	
24 金										
	コッペパン アプリコットジャム					パン ジャム				
	牛乳		牛乳						628	kcal
	アンサンブルエッグ	たまご	チーズ		たまねぎ	じゃがいも		25.2	g	
	ハムと大根のマリネ							23.6	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	2.7	g	
27 月	五穀ごはん					ごはん おおむぎ あわ きび アマランサス	ごま			
	牛乳		牛乳						638	kcal
	ハヤシライス	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ		サラダあぶら	21.1	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	19.5	g	
	りんご			りんご				2.2	g	
28 火	コッペパン					パン				
	牛乳		牛乳						571	kcal
	スラッピージョー	ぶたにく とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		サラダあぶら	24.3	g	
	グリーンポテト			パセリ		じゃがいも	バター	19.1	g	
	野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	マカロニ		2.5	g	
29 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						586	kcal
	手巻き寿司（ツナ・きゅうり・梅びしお）	ツナ	のり	パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	20.6	g	
	キムチ入り豚汁	ぶたにく とうふ		こねぎ にんじん	だいこん こんにゃく はくさい	じゃがいも	サラダあぶら	19.7	g	
								2.2	g	
30 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						621	kcal
	鶏からあげのレモンソース	とりにく			レモン		サラダあぶら	23.5	g	
	ハムとニラのサラダ	ハム		ニラ	もやし		ドレッシング ごま	20.8	g	
	ゆばとみずなのすまし汁	ゆば かまぼこ	わかめ	にんじん	みずな ねぎ			2.1	g	
31 金	◎中宮祠小中給食なし									
	コッペパン・牛乳		牛乳			パン			614	kcal
	ソーセージ（ケチャップ）	ソーセージ						24.7	g	
	ボイルキャベツ				キャベツ			24.7	g	
	チャンポンうどん	ぶたにく なると		にんじん	たまねぎ もやし はくさい しょうが	うどん	サラダあぶら	2.3	g	
	豆乳パンナコッタ					パンナコッタ				

★材料の都合により、献立が変更になることがあります。

★校外学習等で学年ごとに給食なしの日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。

小学校中学年一人1回あたり学校給食摂取基準		今月の平均	
エネルギー	650Kcal	624	kcal
たんぱく質	21.1～32.5g	23.2	g
脂質	14.4～21.7g	20.8	g
塩分	2.0g未満	2.2	g