

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 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻	3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・めん	6群 脂質 油脂・種実		
1	ごはん						ごはん		
牛乳		牛乳						596 kcal	
焼きぎょうざ(2コ)	ふたにく とりにく		にら	たまねぎ キャベツ	ぎょうざのかわ			21.2 g	
水	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	ふたにく なると		にんじん にら	はくさい しいたけ	トック	サラダあぶら	2.2 g	
2	スタミナ丼	ふたにく		にんじん にら	ににく しょうが たまねぎ		サラダあぶら		
牛乳		牛乳						607 kcal	
木	のっpei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	
3	米粉パン					パン			
金	牛乳		牛乳					689 kcal	
やきそば	ふたにく 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	◎十五夜献立								
月	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	
	十五夜デザート(みかんゼリー)					ゼリー			
7	食パン いちごジャム					パン ジャム			
火	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	
								2.6 g	
8	ごはん					ごはん			
水	牛乳		牛乳					563 kcal	
	あじカツ	あじ				パンこ	サラダあぶら		
	キャベツのピリッと漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			19.2 g	
	ごもく 五目ワンタンスープ	ふたにく なると		にんじん	たまねぎ はくさい だけのこ	ワンタン		16.4 g	
								1.8 g	
9	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		
木	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	
								2.2 g	
10	黒糖パン					パン			
金	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		ハブリカ ブロッコリー	きゅうり たまねぎ		ドレッシング	24.1 g	
	ミネストローネスープ	ベーコン みずにだいす	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ ににく	じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	2.9 g	
14	◎日光市ごはん献立の日					ごはん			
火	ごはん 牛乳		牛乳					629 kcal	
	ピリ辛肉じゃが	ふたにく		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	
	大阪漬け					だいこん きゅうり		16.7 g	
	納豆	なつとう						2.1 g	
15	◎中宮祠小リクエスト給食								
水	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	ふたにく		にんじん	たまねぎ ににく	じゃがいも	あぶら	19.7 g	
	切り落し小豆ナムル	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	
16	◎日光市地産地消献立〔さといも〕								
木	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	
	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	
17	◎日光小・日光中給食なし								
金	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	だいす		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のとなる食品			
		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		
20 月	◎日光小・日光中の献立(今市小給食なし)							694 kcal 23.4 g 28.4 g 2.2 g	
	ココアあげパン牛乳		牛乳			パン	サラダあぶら		
	プロッコリーサラダ	ハム		プロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	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			
21 火	◎中宮祠小中・若杉学級の献立(今市小給食なし)							624 kcal 28.4 g 22.3 g 2.5 g	
	コッペパン(みかんジャム)牛乳		牛乳			パン ジャム			
	肉団子 プロッコリーサラダ	ハム ぶたにく とりにく だいたず		プロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ		ドレッシング		
	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			
22 水	ごはん					ごはん		661 kcal 25.8 g 22.6 g 1.9 g	
	牛乳		牛乳						
	さばカレーしょうゆ焼き	さば							
	五目ひじき煮	きゅうにく あぶらあげ だいたず	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	サラダあぶら		
23 木	沢煮椀	ふたにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ			646 kcal 20.6 g 18.0 g 1.6 g	
	◎中宮祠中リクエスト給食					ごはん			
	ごはん 牛乳		牛乳						
	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		
24 金	ボイルキャベツ				キャベツ			600 kcal 23.2 g 18.4 g 2.0 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			
	バニラアイス					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		
27 月	牛乳		牛乳					628 kcal 25.2 g 23.6 g 2.7 g	
	アンサンブルエッグ	たまご	チーズ		たまねぎ	じゃがいも			
	ハムと大根のマリネ								
	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		
28 火	五穀ごはん							638 kcal 21.1 g 19.5 g 2.2 g	
	牛乳		牛乳						
	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		
	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		
29 水	りんご							571 kcal 24.3 g 19.1 g 2.5 g	
	コッペパン					パン			
	牛乳		牛乳						
	スラッピーショー	ぶたにく とりにく だいたず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょが にんにく		サラダあぶら		
30 木	グリーンポテト			バセリ		じゃがいも	バター	586 kcal 20.6 g 19.7 g 2.2 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			
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
31 金	手巻き寿司(ツナ・きゅうり・梅びしお)	ツナ	のり	バセリ	たまねぎ キュウリ とうもろこし		ドレッシング	621 kcal 23.5 g 20.8 g 2.1 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		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
31 金	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	614 kcal 24.7 g 24.7 g 2.3 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		
	ゆばとみずなのすまじけ	ゆば かまぼこ	わかめ	にんじん	みずな ねぎ				
	◎中宮祠小中給食なし								
	コッペパン・牛乳		牛乳			パン		650Kcal 23.2 g 20.8 g 2.0 g	
	ソーセージ(ケチャップ)	ソーセージ							
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	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	うどん	サラダあぶら		
	豆乳パンナコッタ					パンナコッタ		今月の平均 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	

★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