

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	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	
2月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					596 kcal
	納豆	なっとう			きゅうり だいこん しょうが			20.8 g
	大阪漬							19.8 g
	豚汁	ぶたにく	とうふ	にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	2.2 g
3月	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					653 kcal
	ロースカツ（ソース）	ぶたにく				パンこ	サラダあぶら	28.3 g
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ	マカロニ	ドレッシング	29.6 g
	レタスと卵のスープ	たまご ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ		バター	2.3 g
4月	わかめごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					586 kcal
	にらまんじゅう	ぶたにく		にら	たまねぎ		サラダあぶら	20.0 g
	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	17.4 g
	チキンのフォー	とりにく		にんじん	もやし はくさい ねぎ	ビーフン		1.9 g
5月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					645 kcal
	タコライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		サラダあぶら	22.4 g
	もずくスープ	とうふ なた	もずく	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま油	19.8 g
								2.1 g
6月	コッペパン とちあいかジャム					パン ジャム		
	牛乳		牛乳					587 kcal
	チキンのチーズ焼き	とりにく	チーズ					26.3 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	22.0 g
	野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも		2.4 g
9月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					612 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
	ほうれんそうごま和え			ほうれんそう	もやし		ごま	2.2 g
10月	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			
	◎日光市ごはんの日献立							
	ごはん					ごはん		580 kcal
	牛乳		牛乳					21.0 g
	さばのスタミナ焼き	さば						14.6 g
11月	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	1.8 g
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎしめじ			
	玄米ごはん					げんまいごはん		
	牛乳		牛乳					630 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	20.3 g
水	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		だいこん きゅうり		ドレッシング	18.3 g
	セノビーゼリー					ゼリー		2.1 g
12月	◎栃木県民の日献立							
	ごはん					ごはん		680 kcal
	牛乳		牛乳					24.4 g
	モロフライ（ごまソース）	モロ				パンこ	サラダあぶら	18.4 g
	ボイルキャベツ				キャベツ			2.3 g
13月	えのきと油揚げのみそ汁	あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ			
	コッペパン					パン		
	牛乳		牛乳					623 kcal
	ウィンナー（ケチャップ）	ウィンナー						25.2 g
	ボイルキャベツ				キャベツ			27.3 g
金	コーンシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	1.9 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	
16月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					610 kcal
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にら	だけのご ほししいだけ ねぎ にんにく しょうが		あぶら ごまあぶら	21.6 g
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング	18.0 g
	豆乳パンナコッタ(レモンソース)					パンナコッタ		1.7 g
17火	◎日光市地産地消献立〔ズッキーニ〕					パン・マーシャルピーンズ		
	食パン・マーシャルピーンズ					パン・マーシャルピーンズ		682 kcal
	牛乳		牛乳					23.9 g
	夏野菜スパゲッティ	ベーコン いか	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	スパゲッティ	サラダあぶらオリーブオイル	28.8 g
	かんぴょうのサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし かんぴょう		ドレッシング	2.5 g
18水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					647 kcal
	野菜かき揚げ(天丼のたれ)			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう		サラダあぶら	18.5 g
	キャベツのもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	22.5 g
	キムチ入りの豚汁	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 はくさい	じゃがいも	サラダあぶら	2.5 g
19木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					638 kcal
	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	22.9 g
	春雨スープ	とりにく なんと		にんじん	もやし ねぎ えのきだけ	はるさめ		18.8 g
	オレンジ				オレンジ			2.2 g
20金	黒パン					パン		
	牛乳		牛乳					580 kcal
	てり焼きチキン	とりにく						25.0 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	23.4 g
	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	2.7 g
23月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					589 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	あぶら	21.6 g
	ほうれんそうの磯和え		のり	にんじん ほうれんそう	もやし		ごま	13.8 g
	ひややっこ(しょうゆ)	とうふ						2.1 g
24火	コッパン・みかんジャム					パン ジャム		
	牛乳		牛乳					596 kcal
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ			25.7 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	22.1 g
	五目ワントンスープ	ぶたにく なんと		にんじん	もやし だけのご ねぎ	ワントン		2.5 g
25水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					635 kcal
	鶏から揚げ名古屋風	とりにく					サラダあぶら ごま	24.3 g
	ハムとニラのサラダ	ハム		にら にんじん	もやし		ドレッシング	21.7 g
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	はくさい ねぎ だけのご	はるさめ		
26木	麦ごはん					むぎごはん		
	牛乳		牛乳					705 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	21.3 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	20.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.2 g
27金	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					619 kcal
	サラダうどん(めんつゆ)	ツナ	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん		26.3 g
	焼きぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ	ぎょうざのかわ	サラダあぶら	18.4 g
	チョコクレープ					クレープ		2.7 g
30月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					593 kcal
	いわしおかか煮	いわし						23.1 g
	はくさいのピリッと漬け			にんじん	はくさい きゅうり		ごま	18.1 g
	むらくも汁	とりにく たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ			

★材料の都合により、献立が変更になることがあります。

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	623 kcal
たんぱく質	21.1～32.5g	23.2 g
脂質	14.4～21.7g	20.6 g
塩分	2.0g未満	2.2 g