

| 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・海そう | 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 | | |
| 4 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 4 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 621 kcal | |
| 火 | 和風ハンバーグ | ふたにく とりにく だいす | | たまねぎ | かたくりこ | | | 22.8 g | |
| 火 | 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 | | 20.8 g | |
| 火 | 春雨スープ | ふたにく かまぼこ | | にんじん たまねぎ はくさい しいたけ | はるさめ | サラダあぶら | | 2.0 g | |
| 5 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 5 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 582 kcal | |
| 水 | ほっけスタミナ焼き | ほっけ | | | | | | 24.6 g | |
| 水 | ほうれんそういそ和え | | のり | にんじん ほうれんそう もやし | | ごま | | 13.9 g | |
| 水 | さつま汁 | ふたにく | | ねぎ にんじん たいこん こんにゃく ごぼう | さつまいも | サラダあぶら | | 1.6 g | |
| 6 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 6 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 687 kcal | |
| 木 | 春巻き | ふたにく | | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ | はるまきのかわ はるさめ | サラダあぶら | | 21.3 g | |
| 木 | ホイコーロー | ふたにく | | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく | | サラダあぶら ごまあぶら | | 27.1 g | |
| 木 | ぎょうざスープ | とりにく ふたにく | | にんじん ニラ もやし | ぎょうざのかわ | | | 1.9 g | |
| 7 | コッペパン マーチャルピーンズ | | | | | パン マーチャルピーンズ | | | |
| 7 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 693 kcal | |
| 金 | スパゲッティミートソース | ふたにく とりにく | チーズ | トマト にんじん たまねぎ にんにく | スパゲッティ | サラダあぶら | | 26.2 g | |
| 金 | 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 | | 29.9 g | |
| 金 | みかん | | | | みかん | | | 1.9 g | |
| 10 | 和風ビビンバ丼 | ふたにく とりにく あぶらあげ | | にんじん こねぎ ごぼう しいたけ ににく しょうが | しらたき ごはん | ごま | | | |
| 10 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 600 kcal | |
| 月 | 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 | |
| 月 | | | | | | | | 18.4 g | |
| 月 | | | | | | | | 2.0 g | |
| 11 | 米粉パン | | | | | パン | | | |
| 11 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 616 kcal | |
| 火 | チキンの照り焼き | とりにく | | | | | | 29.2 g | |
| 火 | かんぴょうサラダ | ハム | | にんじん かんぴょう きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | | 24.7 g | |
| 火 | 野菜スープ | ふたにく | | にんじん たまねぎ キャベツ | じゃがいも | | | 2.6 g | |
| 12 | 麦ごはん | | | | | ごはん おおむぎ | | | |
| 12 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 675 kcal | |
| 水 | ポークカレーライス | ふたにく | | にんじん たまねぎ ににく しょうが | じゃがいも | あぶら | | 22.4 g | |
| 水 | 海藻サラダ | | おりめんじゃこ わかめ | にんじん キャベツ | | ドレッシング ごま | | 20.6 g | |
| 水 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 2.0 g | |
| 13 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 13 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 623 kcal | |
| 木 | ポークショウマイ(2コ) | ふたにく | | たまねぎ しゅうまいのかわ パン | | | | 25.6 g | |
| 木 | 麻婆豆腐 | ふたにく とうふ | | にんじん にら たけのこ ほししいたけ ねぎ ににく しょうが | | あぶら ごまあぶら | | 20.9 g | |
| 木 | ほうれんそうのナムル | | | ほうれんそう にんじん もやし | | ごま ごまあぶら | | 1.9 g | |
| 14 | ◎日光市ごはん献立の日 | | | | | | | | |
| 14 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 14 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 586 kcal | |
| 金 | モロ立田揚げ | モロ | | | | かたくりこ サラダあぶら | | 23.6 g | |
| 金 | 塩昆布ええ | | こんぶ | にんじん もやし キャベツ だいこん | | ごま ごまあぶら | | 18.8 g | |
| 金 | 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 | | | | 1.9 g | |
| 17 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 17 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 640 kcal | |
| 月 | 納豆 | なっとう | | | | | | 25.0 g | |
| 月 | 大阪漬け | | | | だいこん きゅうり | | | 17.0 g | |
| 月 | 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 | | | 2.0 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 | | |
| | 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 | | | |
| 18 火 | ◎日光市地産地消献立〔大根〕 コッペパン 牛乳 白身魚フライ(ソース) ポイルキャベツ 大根のボトフ |  | 牛乳 | | | パン | | 594 kcal 22.7 g 20.9 g 2.3 g | |
| 19 水 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら むらくも汁 | | 牛乳 | | | パン | サラダあぶら | 629 kcal 24.1 g 21.2 g 2.3 g | |
| 20 木 | 中華丼 牛乳 はるさめサラダ |  | 牛乳 | にんじん | だいこん たまねぎ | じゃがいも | ごはん | 582 kcal 21.0 g 13.7 g 2.0 g | |
| 21 金 | コッペパン みかんジャム 牛乳 チキンのチーズ焼き ハムと大根のマリネ クリームシチュー | | 牛乳 | にんじん | はくさい たまねぎ だいこん しゃぶしゃぶ | ごはん | サラダあぶら | 645 kcal 29.0 g 26.7 g 2.8 g | |
| 25 火 | コッペパン(ケチャップ) 牛乳 ウィンナー ポイルキャベツ けんちんうどん アセロラミルクゼリー | | 牛乳 | | | パン ジャム | | 609 kcal 24.5 g 24.3 g 2.1 g | |
| 26 水 | ◎今市小学校リクエスト給食 ごはん 牛乳 トンカツ(ごまソース) こんにゃくサラダ キムチ入り豚汁 |  | 牛乳 | | | ごはん | | 725 kcal 25.3 g 25.3 g 3.1 g | |
| 27 木 | 五穀ごはん 牛乳 ハヤシライス ピーンズサラダ | | 牛乳 | | | パン ごはん | サラダあぶら | 656 kcal 21.1 g 20 g 2.1 g | |
| 28 金 | 米粉パン 牛乳 肉だんご(2コ) ツナわかめサラダ 卵入り中華コーンスープ | | 牛乳 | | | はくさい | ごはん あわびアマランサス | 611 kcal 30.8 g 23.8 g 2.6 g | |

★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 | 632 kcal |
| たんぱく質 | 21.1~32.5g | 24.6 g |
| 脂質 | 14.4~21.7g | 21.6 g |
| 塩分 | 2.0g未満 | 2.2 g |

