

がつ  
7月

きゅうしょくこんだてよていひょう  
給食献立予定表

日光市立今市第三小学校

令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	ししつ
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質	えんぶん	たんぱく質		
1月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうがいため 高野豆腐のスープ アセロラゼリー	ぶたにく とりにく ごま	ぎゅうにゅう でんぶん ゼリー	ラーゆ あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが こまつな	しめじ キャベツ	587kcal	19.4g	
2火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 磯香りとえ 豚汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ こんにゃく	キャベツ だいこん	586kcal	18.1g	
3水	ミルクパン 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ ポイルキャベツ ワンタンスープ 中濃ソース	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン コロッケ ワンタン	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい	603kcal	22.1g	
4木	【七夕献立】三色丼 牛乳 すまし汁 七夕ゼリー	とりにく たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ゼリー さとう	こま ほうれんそう にんじん	ねぎ しょうが	652kcal	19.1g	
5金	黒パン 牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ ブロッコリーサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	くろパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり コーン	590kcal	21.9g	
8月	ごはん 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう わかめ	こめ あぶら	にんじん カレールウ トマト ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく しょうが スッキーニ	678kcal	22.3g	
9火	【地産地消献立:きゅうり】 手巻きご飯(ツナ・梅・きゅうり) 牛乳 肉じゃが	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	パセリ にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ コーン しらたき うめひしお	681kcal	19.5g
10水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 アジフライ ソース 五目ひじき煮 どさんこ汁	アジフライ だいた とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ぶたにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん キャベツ ねぎ しょうが コーン	639kcal	20.3g	
11木	ご飯 牛乳 なっとう 筑前煮 もみ漬	なっとう とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	あぶら	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ しょうが キャベツ	590kcal	15.7g	
12金	米粉パン 牛乳 サラダうどん けずりぶし めんつゆ ぎょうざロール	ツナ けずりぶし ぎょうざロール	ぎゅうにゅう わかめ	こめパン うどん	マヨネーズ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	595kcal	20.8g	
15月	うみのひ								
16火	ルーロー飯 大根スープ 型抜きチーズ	ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう でんぶん	あぶら	チンゲンさい にんじん たまねぎ こまつな だいこん もやし	646kcal	25.0g	
17水	コッペパン 牛乳 とちおとめジャム オムレツ イタリアンサラダ 冬瓜スープ	オムレツ いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム	ドレッシング	ブロッコリー あかピーマン にんじん	きゅうり カリフラワー とうがん しょうが ねぎ	551kcal	22.8g
18木	ご飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース ツナと大豆のサラダ みそ汁	とりにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ えだまめ だいず	こめ でんぶん ドレッシング さとう じゃがいも	あぶら	にんじん コーン きゅうり しょうが たまねぎ レモン	689kcal	25.2g	
19金	【終業式】セルフドック(ソーセージ キャベツ) 牛乳 ちゃんぽん麺 ケチャップ	ソーセージ ぶたにく いか はると	ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	606kcal	25.1g	
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。		<p>◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均(予定) エネルギー621kcal、たんぱく質24.7g、ししつ21.2g、えんぶん2.40g</p>							

7月4日は七夕献立です。

すまし汁には、星の絵がついた「なると」と

天の川をイメージしたみかんゼリーの乗った

「七夕ゼリー」を出します。

口でも目でも味わってもらえると

うれしいです。

