

7・8月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和7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				
		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				
1 火	ルーロー飯 牛乳 大根スープ	ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	チンゲンサイ にんじん こまつな	たけのこ ねぎ もやし だいこん	620kcal	22.5g
2 水	フィッシュバーガー（コッペパン・白身魚フライ・ポイルキャベツ・ソース） 牛乳 マカロニのクリーム煮	たら とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン パンこ マカロニ	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム はくさい	632kcal	24.2g
3 木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 小松菜のおひたし とん汁	とりにく ぶたにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	こまつな にんじん	だいこん りんご キャベツ たまねぎ こんにゃく はくさい	635kcal	19.7g
4 金	コッペパン チョコパテ 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン めん	チョコレート あぶら ドレッシング	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	601kcal	19.2g
7 月	【七夕献立】 三色丼（そぼろ・ごま和え） 牛乳 あまの川スープ セタデザート	とりにく たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ ゼリー	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ パイナップル	678kcal	19.4g
8 火	ごはん 牛乳 ぎょうざロール チンジャオロースー 卵入りわかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	605kcal	20.1g
9 水	【地産地消献立：きゅうり】 ごはん 牛乳 あじフライ （ソース） きゅうりの香りとえ どさんこ汁	あじ いか ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	きゅうり しょうが とうもろこし もやし ねぎ	623kcal	19.5g
10 木	ごはん 牛乳 納豆 じゃこサラダ ピリ辛肉じゃが	なつとう あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ドレッシング ごま あぶら	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しらたき	650kcal	17.7g
11 金	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 スパゲッティナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ	ベーコン ソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム スパゲッティ	あぶら ドレッシング	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	いちご たまねぎ きゅうり とうもろこし	618kcal	22.0g
14 月	スタミナ丼 牛乳 えび団子スープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん にら	たまねぎ しめじ はくさい	656kcal	22.3g
15 火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 五目きんぴら キムチ入りとん汁	いわし かつおぶし ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ はくさい	630kcal	19.9g
16 水	米粉パン 牛乳 サラダうどん（うどん・サラダ・めんつゆ・マヨネーズ） フィッシュナゲット（2）	ツナ たちょう いか あじ	ぎゅうにゅう	こめ うどん	ドレッシング	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ	632kcal	20.7g
17 木	夏野菜カレーライス 牛乳 春雨サラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ	あぶら ごま ドレッシング	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす スッキーニ キャベツ きゅうり	616kcal	18.9g
18 金	【終業式】 ホットドッグ（コッペパン・ソーセージ・ポイルキャベツ・ケチャップ） 牛乳 みそラーメン ガリガリくん	ソーセージ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	コッペパン めん アイス	あぶら	ケチャップ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ	645kcal	25.3g
【7月の給食目標】 暑さに負けない体を作ろう。		◆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、たんぱくしつ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632kcal、たんぱくしつ24.7g、ししつ20.8g、えんぶん2.40g							
8月 27 水	【始業式】 黒とうパン ジョア カレーうどん ハムと大根のサラダ	ぶたにく なると ハム	ジョア	ことうパン うどん でんぶん	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん	609kcal	15.7g
28 木	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁	さば ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ あぶらあげ みそ	ごまあぶら あぶら	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	659kcal	25.0g
29 金	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 メンチカツ 花野菜サラダ サマーシチュー	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	アスパラガス ブロッコリー にんじん トマト	いちご たまねぎ カリフラワー キャベツ	615kcal	23.2g
【8月の給食目標】 生活のリズムを整えよう。（朝ごはんを食べよう。）		◆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、たんぱくしつ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628kcal、たんぱくしつ24.6g、ししつ21.3g、えんぶん2.40g							

◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。