



1がつこんだてよていひょう



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
17	月	麦ご飯		ポークカレー ハムと大根のサラダ 福神漬け レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ エビ	米 麦 ジャがいも ドレッシング 油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しょうが にんにく りんご	907kcal 25.8g
18	火	エビカツバーガー		(エビカツ・ポイルキャベツ) ほうとう みかん	牛乳 ぶた肉 えび 油揚げ みそ	パン 油 パン粉 ほうとう	にんじん だいこん きゃべつ かぼちゃ みかん しめじ はくさい ねぎ	806kcal 30.3g
19	水	ご飯		じゃがいものそぼろ煮 納豆 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 海藻 ホタテ ちくわ	米 じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり しらたき コーン	836kcal 30.4g
20	木	黒バターロール レモンハニー		スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム チーズ エビ	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ピーマン きゅうり ブロッコリー アスパラ パプリカ にんにく	808kcal 33.3g
21	金	三色丼		みそ汁 りんご	牛乳 とり肉 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 さとう 油 ごま	にんじん だいこん しょうが もやし ほうれんそう りんご	895kcal 39.1g
24	月	ご飯		生揚げの中華炒め えび水晶包み もみ漬け	牛乳 生揚げ えび ぶた肉	米 油 さとう ごま ごま油 でんぷん	にんじん はくさい たまねぎ きゃべつ きゅうり たけのこ しょうが しいたけ さやえんどう	897kcal 32.0g
25	火	いちごパン		地産地消献立(豚肉) メンチカツ ポテトサラダ ワンタンスープ いよかん	牛乳 ぶた肉 ハム ナルト	パン 油 パン粉 ワンタン じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ はくさい いよかん	769kcal 29.9g
26	水	わかめご飯		鮭照り焼き 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ わかめ ぶた肉 牛肉 みそ	米 じゃがいも さとう 油 ごま バター	にんじん ごぼう もやし たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	828kcal 35.7g
27	木	すめし		(きゅうり・ツナ・納豆) すき焼き煮	牛乳 のり まぐろツナ 牛肉 焼き豆腐	米 マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり コーン しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ はくさい	936kcal 40.9g
28	金	ご飯		さばのみそ煮 ごぼうサラダ のっぺい汁 昆布佃煮	牛乳 さば とり肉 みそ	米 さといも さとう 油 でんぷん	にんじん だいこん コーン しめじ はくさい かんぴょう ごぼう ねぎ きゅうり	895kcal 28.8g
31	月	カレーピラフ		チーズオムレツ 白菜スープ ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ ベーコン	米 春雨 バター	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ コーン にんにく グリンピース	770kcal 27.3g



◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

