



# 7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<br>(kcal)<br>たん白質<br>(g) |
|----|---|-------------------|----|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|
|    |   | 主食                | 牛乳 | 副食                                              | 血や肉になる<br>(赤)              | 熱や力のもとになる<br>(黄色)              | 体の調子を整える<br>(緑)                                   |                                |
| 1  | 木 | ドッグパン             |    | スラッピースョー<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト和え            | 牛乳<br>ぶた肉<br>ヨーグルト         | パン<br>油 パン粉 バター<br>さとう ドレッシング  | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー きゅうり<br>コーン バイン もも みかん        | 666kcal<br>24.8g               |
| 2  | 金 | ご飯                |    | ホーコーロー<br>厚焼きたまご<br>みそ汁                         | 牛乳<br>ぶた肉 豆腐<br>卵 わかめ みそ   | 米<br>油 さとう<br>じゃがいも でんぷん       | にんじん たまねぎ<br>きやべつ ピーマン ねぎ<br>ほうれんそう しょうが にんにく     | 614kcal<br>22.7g               |
| 5  | 月 | ご飯                |    | かつおフライ<br>中華和え<br>むらくも汁 オレンジゼリー                 | 牛乳<br>とり肉 かつお<br>わかめ 卵     | 米<br>油<br>春雨                   | にんじん たまねぎ<br>きやべつ きゅうり<br>かんぴょう                   | 672kcal<br>22.8g               |
| 6  | 火 | 食パン<br>チョコ        |    | 焼きそば<br>杏仁豆腐                                    | 牛乳<br>ぶた肉 いか<br>のり         | パン<br>油<br>中華麺                 | にんじん きやべつ<br>たまねぎ みかん<br>もも バイン さくらんぼ             | 704kcal<br>24.5g               |
| 7  | 水 | ピビンバ丼             |    | 七夕献立<br>春雨スープ<br>天の川ゼリー                         | 牛乳<br>牛肉 とり肉<br>ナルト        | 米<br>油 さとう<br>ごま ごま油           | にんじん たまねぎ<br>ぜんまい きやべつ もやし<br>にんにく しいたけ ほうれんそう    | 701kcal<br>26.7g               |
| 8  | 木 | 米粉パン<br>イチゴ&マーガリン |    | アンサンブルエッグ<br>海藻サラダ<br>ポトフ アップルシャーベット            | 牛乳<br>卵 とり肉<br>ウインナー 海藻    | パン<br>じゃがいも ドレッシング<br>ごま マーガリン | にんじん たまねぎ<br>きやべつ きゅうり<br>コーン りんご                 | 670kcal<br>25.4g               |
| 9  | 金 | ご飯                |    | 焼き魚(いなだ)<br>ひじきの炒り煮<br>田舎汁 ふりかけ                 | 牛乳<br>いなだ ひじき<br>ぶた肉 豆腐 みそ | 米<br>油 ごま<br>でんぷん              | にんじん はくさい<br>ねぎ だいこん<br>こんにゃく                     | 688kcal<br>31.0g               |
| 12 | 月 | ご飯                |    | 八宝菜<br>春巻き<br>キムチ和え                             | 牛乳<br>ぶた肉 いか えび<br>うずら卵    | 米<br>油 ごま油<br>春巻きの皮 でんぷん       | にんじん はくさい さやえんどう<br>たまねぎ たけのこ にら<br>もやし しょうが にんにく | 718kcal<br>27.4g               |
| 13 | 火 | アップルパン            |    | 夏野菜スパゲティ<br>ツナと大根のサラダ<br>とちおとめアイス               | 牛乳<br>ぶた肉<br>まぐろツナ チーズ     | パン<br>スパゲティ ドレッシング<br>オリーブオイル  | たまねぎ ズッキーニー<br>なす パプリカ きゅうり<br>ブロッコリー だいこん にんにく   | 682kcal<br>23.8g               |
| 14 | 水 | ご飯                |    | おろしハンバーグ<br>きゅうり香り漬け<br>豚汁                      | 牛乳<br>ぶた肉 いか<br>豆腐 みそ      | 米<br>油 じゃがいも<br>さとう でんぷん       | きゅうり しょうが ごぼう<br>だいこん たまねぎ にんじん<br>はくさい こんにゃく ねぎ  | 691kcal<br>28.6g               |
| 15 | 木 | 五穀ご飯              |    | なす入りドライカレー<br>花野菜サラダ<br>メロン                     | 牛乳<br>ぶた肉                  | 米 五穀米<br>油<br>ドレッシング           | にんじん たまねぎ<br>ピーマン オクラ アスパラ<br>ブロッコリー カリフラワー メロン   | 666kcal<br>21.9g               |
| 16 | 金 | ご飯                |    | 地産地消献立(じゃがいも・ほうれんそう)<br>じゃがいもの煮込み<br>冷ややっこ ごま和え | 牛乳<br>ぶた肉 油揚げ<br>豆腐 かつおぶし  | 米<br>じゃがいも<br>油 さとう ごま         | にんじん たまねぎ<br>きやべつ ほうれんそう<br>もやし さやえんどう            | 641kcal<br>26.1g               |
| 20 | 火 | チョコレートパン          |    | 冷やし中華<br>てんぷにらまんじゅう(2)<br>ミニトマト(2)              | 牛乳<br>ハム 卵<br>ぶた肉 のり       | パン<br>中華麺<br>ごま ごま油            | にんじん きゅうり<br>もやし きやべつ<br>にら トマト                   | 635kcal<br>22.4g               |

こんだて さいりょう つごう へんこう ばあい  
◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

