



6月 よくかんで食べよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	1材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳 おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる	からだの調子をととのえる	
2	月	ごはん	牛乳 チンジャオロースー キムチ豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが たけのこ ピーマン ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ キムチ	607 23.7 19.7 2.1
3	火	ドッグパン	牛乳 セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) ちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく うずらのたまご ナルト	パン ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい もやし	633 24.8 25.3 3.0
4	水	🍷虫歯予防献立🍷 ごはん	牛乳 厚焼き玉子 五目きんぴら 田舎汁 🍷かみかみレモンゼリー🍷	ぎゅうにゅう あつやきたまご さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー	ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく レモン	602 20.3 16.7 2.0
5	木	バーガーパン	牛乳 豚肉コロッケ ほうれん草サラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	パン コロケ あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ だいたバター	たまねぎ にんじん コーン きゅうり ほうれんそう レモン	631 22.2 24.4 2.5
6	金	🍷麦ごはん	牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ブドウヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト かいそう わかめ	むぎごはん カレールウ じゃがいも ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン	660 20.5 20.0 2.3
9	月	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし 沢煮糰子	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく かつおぶし とうふ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	620 24.7 20.1 2.4
10	火	🍷献立献立の白🍷 ごはん	牛乳 カレイみりん焼き 五目ひじき 臭だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう カレイ ひじき あぶらあげ だいた ぎゅうにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しそ にんじん しらたき だいこん ねぎ	584 26.3 18.1 1.9
11	水	ごはん	牛乳 回鍋肉 おこげ入り卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	ごはん おこげ あぶら さとう かたくりこ	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ エノキ	635 23.3 19.8 2.3
12	木	ピタパン	牛乳 照り焼きチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ こなチーズ	ピタパン マカロニ あぶら だいたバター マヨネーズ じゃがいも ごま	キャベツ にんじん トマト パプリカ にんにく ごぼう きゅうり コーン	555 23.0 21.4 2.2
13	金	🍷県民の白献立🍷 ごはん	牛乳 モロ分銅金醤油焼き かんぴょうサラダ ニラののり辛スープ 県民の白ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく モロ みそ ハム	ごはん トック ごまあぶら あぶら ドレッシング ゼリー	ニラ はくさい ほししいたけ コーン かんぴょう きゅうり いちご	660 27.6 16.8 2.7
16	月	ごはん	牛乳 そぼろ丼(鶏・卵・枝豆) けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら さといも	えだまめ だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ しょうが	585 22.8 18.8 2.1
17	火	ドッグパン	牛乳 スラッピージョー グリーンポテト 中華風卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく たまご	パン かたくりこ ごまあぶら じゃがいも だいたバター さとう	たまねぎ にんじん パセリ ねぎ	656 27.7 26.9 2.7
18	水	ごはん	牛乳 韓国風から揚げ ハムとニラの和え物 フォーガー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごはん かたくりこ さとう あぶら フォー ドレッシング ごま ラーゆ ごまあぶら	にんにく にんじん こまつな ねぎ ニラ もやし	590 23.0 20.0 2.4
19	木	🍷地産地消献立🍷 キャラメル揚げパン	牛乳 夏野菜スパゲッティ ツナと大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こなチーズ	パン スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく スズキニ たまねぎ ナス パプリカ いんげん トマト だいこん きゅうり にんじん コーン	658 22.3 22.8 2.5
20	金	ごはん	牛乳 さわらの塩こうじ焼き 磯香りとえ 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ のり	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	580 26.3 16.9 2.0
23	月	ごはん	牛乳 ハヤシライス こんにやくサラダ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ルウ だいたバター ドレッシング プリン	たまねぎ にんじん グリンピース こんにやく きゅうり もやし	659 19.6 20.2 1.8
24	火	🍷黒糖パン	牛乳 チキンのオープン焼き ハムのマリネ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン ハム チキンのオープンやき	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ トマト だいこん きゅうり レモン	669 30.6 26.7 2.7
25	水	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら どさんこ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ みそ さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら だいたバター さとう	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが れんこん しらたき とうがらし	640 24.3 20.7 2.3
26	木	はちみつパン	牛乳 サラダうどん チキンナゲット	ぎゅうにゅう ツナ ナゲット	パン うどん あぶら	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	621 22.2 22.7 2.3
27	金	ごはん	牛乳 春雨入り麻婆豆腐 小松菜のナムル グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんにく しょうが こまつな もやし グレープフルーツ	610 21.4 18.0 1.8
30	月	ごはん	牛乳 冷奴(+かつおぶし) 塩昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ しおこんぶ ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えだまめ キャベツ	623 21.4 16.4 2.0

🍷献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満