

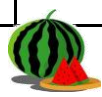


7月 暑さに負けない体をつくろう

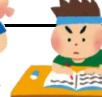


日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名			あか	さいろ	みどり	1人1日-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	
1	火	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ ボイルキャベツ・タルタルソース インド煮	ぎゅうにゅう しろみさかな ぶたにく うずらのたまご さつまあげ	パン パンこ じゃがいも あぶら タルタルソース さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	611 23.4 27.2 2.1
2	水	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり かいそう わかめ ヨーグルト	むぎごはん カレールウ あぶら ドレッシング	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス トマト キャベツ コーン きゅうり もやし	628 19.3 19.8 2.4
3	木	ドッグパン ブルーベリージャム	牛乳	芋入り焼きそば 蒲鉾 蒲鉾サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング ジャム やきそばめん	だいこん きゅうり にんじん キャベツ ブルーベリー	654 19.5 22.1 2.6
4	金	ご飯	牛乳	春巻き チンジャオロースー 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	ごはん あぶら さとう はるまきのかわ かたくりこ はるさめ	しょうが たけのこ ピーマン にんじん ほししいたけ はくさい	683 21.0 25.6 2.1
7	月	七夕献立 ご飯	牛乳	星型コロッケ そうめん汁 きゅうりの香りとえ 七夕ゼリー☆	ぎゅうにゅう ぶたにく とり わかめ はんぺん	ごはん あぶら ごまあぶら そうめん コロッケ パンこ	ねぎ にんじん きゅうり ねしょうが	610 16.3 17.7 2.6
8	火	ご飯献立の白 ご飯	牛乳	アオサ入りアジフライ 五目ひじき どさんこ汁	ぎゅうにゅう アジ アオサ ひじき あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにく ぶたにく だいず	ごはん だいずバター あぶら さとう じゃがいも パンこ	にんじん しらたき もやし コーン しょうが にんにく ねぎ	645 23.7 21.6 2.4
9	水	ご飯	牛乳	おろしハンバーグ 塩昆布和え キムチ豚汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ しおこんが ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	だいこん りんご しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	665 25.1 22.1 2.4
10	木	地産地消献立 黒糖パン	牛乳	ツナのトマトクリームスパゲッティ ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ ハム なまクリーム	パン スパゲッティ ドレッシング だいずバター ホワイトソース	トマト たまねぎ にんにく だいこん きゅうり レモン	640 24.6 21.2 2.1
11	金	ご飯	牛乳	ルーローハン 大根スープ スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あぶらあげ たまご	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たけのこ しめじ チンゲンサイ もやし こまつな にんじん スイカ	644 27.3 23.2 2.0
14	月	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 五目きんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とり とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも	うめ ごぼう にんじん つきこんにゃく とうがらし だいこん こんにゃく はくさい	611 24.2 19.6 2.3
15	火	バーガーパン	牛乳	メンチカツ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン いんげんまめ こなチーズ ハム	パン だいずバター あぶら パンこ ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ ブロッコリー きゅうり アスパラガス レモン	628 24.4 23.9 2.5
16	水	ご飯	牛乳	回鍋肉 カルシウムたっぷりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ みそ とり	ごはん あぶら かたくりこ さとう ラーゆ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな オレンジ	610 24.9 19.2 2.1
17	木	はちみつパン	牛乳	冷やし中華 豆腐ナゲット	ぎゅうにゅう ハム とうふナゲット	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	きゅうり キャベツ もやし	622 21.8 23.8 3.0



8月 生活のリズムをととのえよう



27	水	ご飯	牛乳	夏野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり かいそう わかめ ヨーグルト	ごはん カレールウ あぶら ドレッシング	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス トマト キャベツ コーン いちご	647 19.3 20.4 2.4
28	木	ドッグパン チョコクリーム	牛乳	サラダうどん にらまんじゅう	ぎゅうにゅう ツナ のり にらまんじゅうのぐ	パン うどん チョコクリーム にらまんじゅうのかわ あぶら	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン ニラ	634 23.8 20.6 2.8
29	金	ご飯	牛乳	アジのねぎ塩焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう アジ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	ごはん ごまあぶら あぶら	ねぎ かぼちゃ だいこん ゴーヤ にんじん もやし にんにく	618 28.8 21.2 2.4

◎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