



5月 食事のマナーを身につけよう



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	エネルギー kcal たんぱく質g 塩分g	
		しゅしよく	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
6	木	黒パン	牛乳	トマトオムレツ グリーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン エビ あさり チーズ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン トマト	630 27.0 28.7 2.8
7	金	たけのご飯	牛乳	さわらの味噌焼き ごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ わかめ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	592 28.2 2.7 2.4
10	月	ご飯	牛乳	おろしハンバーグ ピリッと漬け いなか汁	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ みそ	ごはん かたくりこ さとう ごま あぶら さとも	だいこん りんご しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	611 23.1 1.7 2.3
11	火	キャラメル揚げパン	牛乳	ほうれん草のサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ツナ いんげんまめ	キャラメルあげパン じゃがいも さとう バター マヨネーズ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく レモン ほうれんそう きゅうり コーン	592 21.0 25.4 2.6
12	水	ご飯	牛乳	いわしのご味噌煮 ひじきの炒り煮 ぶた汁	ぎゅうにゅう いわし みそ ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにく とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ しらたき	634 25.4 19.7 2.2
13	木	はちみつパン	牛乳	上海風エビ焼きそば 根菜サラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう エビ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま ゼリー	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく れんこん ごぼう きゅうり コーン レモン	632 19.5 18.5 2.6
14	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが リンゴ こんにやく きゅうり もやし	624 20.4 20.0 1.6
17	月	ご飯	牛乳	焼き餃子 くらげ和え 八宝菜	ぎゅうにゅう エビ イカ ずらのたまご ぶたにく ぎょうざのく	ごはん ドレッシング あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま	くらげ きゅうり にんじん たけのこ はくさい たまねぎ もやし ほししいたけ しょうが	679 31.3 22.6 2.0
18	火	ご飯	牛乳	納豆献立 アジフライ 磯香り和え ワンタンスープ	ぎゅうにゅう アジ のり ぶたにく なると	ごはん あぶら ごま パンこ ワンタン	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	611 25.1 17.3 2.2
19	水	ご飯	牛乳	納豆 おひたし 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし ぶたにく	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう	ごまつな もやし たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えだまめ	660 26.3 17.7 1.9
20	木	苺パン	牛乳	★地産地消献立★ スパゲッティ ミートソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいたず こなチーズ ツナ	いちごパン あぶら スパゲッティ バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム アスパラガス ブロッコリー にんにく きゅうり	677 27.6 26.1 3.0
21	金	ご飯	牛乳	ピピンバ(牛肉炒め、ナムル) 春雨スープ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ	ごはん ごまあぶら ごま さとう はるさめ プリン	ぜんまい ねぎ にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	637 21.6 19.6 2.4
24	月	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮付け どんこ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら バター さとう	ねぎ きりほしだいこん もやし ほししいたけ にんじん コーン にんにく しょうが	673 26.8 21.8 2.2
25	火	バーガーパン (メンチカツ バーガー)	牛乳	(メンチカツ・ポイルキャベツ) 野菜のクリーム煮 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ こなチーズ うずらのたまご	パン あぶら パンこ マカロニ バター ゼリー	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	682 27.7 26.4 2.3
26	水	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 じゃこサラダ 鶏肉とたけのこの煮物	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ ちりめんじゃこ あつやきたまご とりにく	ごはん さとも あぶら さとう ごま ドレッシング	たけのこ にんじん だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	640 26.1 18.7 2.5
27	木	米粉パン みかんジャム	牛乳	肉味噌うどん ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいたず チーズ みそ	こめパン ジャム ごま うどん かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ きぬさや ほししいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり	697 31.1 27.0 2.7
28	金	ご飯	牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め 中華風コーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン ほうれんそう オレンジ	641 26.3 22.0 2.1
31	月	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ韓国風 大阪漬 沢庵煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	にんにく しちみとうがらし しめじ だいこん きゅうり しょうが ねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう	605 23.4 19.6 2.6

◎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