

6月 衛生的に食事をしよう

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) 脂質(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
1	火	コッペパン チョコクリーム	牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こなチーズ ハム	パン チョコクリーム スパゲッティ バター マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ	642 23.1 23.3 2.6
2	水	ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なた	ごはん あぶら かたくりこ ワンタン さとう ゼリー	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	614 23.5 16.5 2.2
3	木	はちみつパン	牛乳	煮込みハンバーグ ほうれん草サラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ ツナ	パン はるさめ はるさめ マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれん草 レモン きゅうり コーン	599 27.1 25.4 2.6
4	金	ごはん	牛乳	かみかみみそ汁 かき揚げ かみかみサラダ 果汁グミ	ぎゅうにゅう さきいか とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら グミ	やさいかき揚げ だいこん ねぎ にんじん ごぼう きゅうり もやし こんにやく しちみつとうがらし	667 21.1 21.6 2.4
7	月	ごはん	牛乳	かぼちゃ挽き肉フライ ツナ和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ ツナ	ごはん じゃがいも あぶら バター さとう パンこ	かぼちゃ にんじん しょうは コーン ねぎ にんにく もやし キャベツ ほうれん草	661 22.6 22.8 2.3
8	火	ぎゅうにゅう 牛乳パン	牛乳	スラッピージョー グリーンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	パン さとう あぶら パンこ じゃがいも バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん パセリ もやし ニラ キャベツ	562 23.0 21.5 2.5
9	水	もぎはん 麦ごはん	牛乳	ポークカレー 鶏胸肉サラダ 型抜きレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく レアチーズ	むぎごはん あぶら カレールー じゃがいも ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし	614 19.7 20.4 1.7
10	木	ごはん	牛乳	さんまみぞれ煮 切り干し大根の煮付け 田舎汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ なまあげ みそ	ごはん あぶら さとも さとう	だいこん にんじん ごぼう きりばしだいこん こんにやく ねぎ ほししいたけ	622 22.1 21.0 1.9
11	金	ごはん	牛乳	青椒肉絲 エピシュウマイ 中華風玉子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく エピシュウマイのぐ たまご とり	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま シュウマイのかわ	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	636 26.7 22.1 2.1
14	月	ごはん (そぼろ丼)	牛乳	鶏と枝豆と卵のそぼろ 鮭団子汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とり たまご さけ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら	しょうが えだまめ にんじん だいこん たまねぎ こんにやく しめじ はくさい ねぎ オレンジ	628 26.2 19.8 2.0
15	火	こめこ 米粉パン けんさんいちご 県産莓ジャム	牛乳	★物産展の巨艦★ 県産豚肉のコロッケ かんぴょうサラダ ニラのピリ辛スープ 県民の日ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめこパン コロッケ あぶら はるさめ ジャム ごまあぶら マヨネーズ ゼリー	ニラ キャベツ ほししいたけ かんぴょう きゅうり コーン	717 25.5 33.4 2.8
16	水	ごはん	牛乳	★とちぎ元氣アツク艦★ 鮎の甘露煮 きんぴら ぶた汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あゆ みそ きゅうりに さつまあげ とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん こんにやく しちみつとうがらし だいこん たまねぎ ねぎ	663 26.7 20.4 2.6
17	木	ココアパン	牛乳	ニラと豚肉の焼きそば ツナと大豆のサラダ 県産乳ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト だいた	パン やきそばめん あぶら ドレッシング ごまあぶら ごま	にんじん もやし パプリカ ニラ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	680 28.0 26.4 2.5
18	金	ごはん	牛乳	★物産展の巨艦★ 県産大豆の納豆 きゅうりの香りとえ ゆばとじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう なつとう イカ ゆば	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	きゅうり しょうが キャベツ にんじん	649 26.7 17.3 2.1
21	月	ごはん	牛乳	八宝菜 焼き餃子 クラゲ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ うずらのたまご イカ ぎょうざのぐ	ごはん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ あぶら ドレッシング かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり くらげ	679 31.3 22.6 2.1
22	火	ぎゅうにゅう 牛乳パン みかんジャム	牛乳	白身魚フライ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかなフライ チーズ いんげんまめ こなチーズ	パン ジャム あぶら パンこ マカロニ バター ドレッシング	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 アスパラガス レモン にんにく	651 25.6 24.6 2.6
23	水	ひじきごはん	牛乳	カレイのスタミナ焼き ピリッと漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう カレイ ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん さとう ごま あぶら さとも ごまあぶら	しらたき にんじん キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう まいたけ ねぎ	621 27.9 20.3 2.2
24	木	コッペパン (セルフドッグ)	牛乳	(ウィンナー・キャベツ) タンメン グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー なた	パン ラーメン ごま あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが にんじん ニラ グレープフルーツ	593 27.4 24.5 2.5
25	金	ごはん	牛乳	タコライス もずくスープ 冷凍パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ もずく とうふ	ごはん あぶら	たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ しょうが ねぎ パイナップル	623 23.2 19.8 1.9
28	月	ごはん	牛乳	アジのねぎ塩焼き 塩昆布和え 筑前煮	ぎゅうにゅう アジ しおこんぶ とり ちくわ	ごはん ごまあぶら ごま さとも さとう	ねぎ キャベツ たけのこ ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ にんじん	636 27.8 19.4 1.8
29	火	メープル トースト	牛乳	夏野菜スパゲッティ かまぼこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こなチーズ	メープルトースト バター スパゲッティ ドレッシング オリブオイル	ズッキーニ たまねぎ ナス いんげん パプリカ トマト だいこん きゅうり	614 24.0 21.6 2.7
30	水	ごはん	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 ねぎまんじゅう ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎまんじゅうのぐ みそ とうふ	ごはん はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま ねぎまんじゅうのかわ	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが もやし きゅうり	606 23.0 17.9 2.0

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未滿

こんだて さいりょう つごう とう へんこう ばあい
◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。