



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	きいろ	みどり	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
		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	からだの調子をとのえる	
1	金	ごはん ご飯	牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご	ごはん かたくりこ あぶら おこげ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ エノキ ねぎ	686 28.2 24.5 2.0
4	月	ごはん ご飯	牛乳 さばねぎ塩焼き 干草和え インド煮	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら さとう	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん あおじそ たまねぎ グリーンピース こんにやく	642 27.0 18.3 2.2
5	火	くろ 黒パン	牛乳 芋入り焼きそば ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいず ツナ チーズ	パン やきそばめん あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン	715 28.5 28.4 3.0
6	水	ごはん ご飯	牛乳 チンジャオロースー 豆腐入り中華スープ スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが たけのこ ピーマン ほししいたけ にんじん ニラ はくさい スイカ	596 24.9 19.8 1.9
7	木	バーガーパン	牛乳 ★七夕献立★ メンチカツ グリーンサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく はんぺん チーズ	パン あぶら パンこ そうめん ドレッシング ゼリー	ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	616 24.5 26.1 3.0
8	金	むぎご 麦ご飯	牛乳 Q地産地消献立Q ズッキーニのドライカレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく かいそう	むぎごはん あぶら ドレッシング カレールウ	にんにく しょうが キャベツ ナス ズッキーニ たまねぎ トマト きゅうり コーン	624 23.9 21.6 1.8
11	月	キムチ チャーハン	牛乳 中華風玉子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま	ほししいたけ キムチ にんじん ニラ たくあん しょうが にんにく はくさい たけのこ	570 21.1 17.2 2.2
12	火	ごはん ご飯	牛乳 Qご飯献立の日Q 赤魚西京焼き 豚汁 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく みそ あぶらあげ なまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん たまねぎ こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	679 30.7 22.9 1.8
13	水	ごはん ご飯	牛乳 和風ピピンパ弁 トック入りスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ とりにく みそ	ごはん トック ごま ごまあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが ごぼう しらたき しいたけ とうがらし ニラ にんじん キャベツ	620 28.4 21.8 1.6
14	木	バターロール	牛乳 夏野菜スパゲッティ ツナと大根のサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく こなチーズ ツナ	パン スパゲッティ オリーブオイル ごまあぶら	にんにく ズッキーニ たまねぎ ナス パプリカ トマト だいこん にんじん きゅうり コーン	655 27.3 25.9 3.1
15	金	ごはん ご飯	牛乳 鶏肉のレモンソース 磯香りとえ 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さとも	レモン ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	632 27.8 19.9 2.2
19	火	はちみつパン	牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	パン じゃがいも バター さとう あぶら	とうがん にんじん モロヘイヤ ほししいたけ ねぎ しょうが パセリ	661 26.0 27.4 2.6
20	水	ごはん ご飯	牛乳 イカ天ぷら ひじきの炒り煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく イカてんぷら ひじき あぶらあげ とうふ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう さとも ごまあぶら	しらたき にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	687 26.4 23.0 2.7
21	木	くろ 黒パン	牛乳 冷やし中華 揚げ餃子 フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう ハム たまご ぎょうざのぐ	パン ぎょうざのかわ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ごま フルーツあん仁	きゅうり キャベツ もやし	676 21.3 24.1 3.2



8月 暑さに負けない体をつくろう



25	木	バーガーパン	牛乳 コロケ ポイルキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ こなチーズ	パン じゃがいも バター あぶら パンこ マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく	606 22.1 28.1 2.5
26	金	むぎご 麦ご飯	牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ とちおとめアイス	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	むぎごはん あぶら ドレッシング ごま カレールウ アイス	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	613 18.2 19.0 1.9
29	月	ごはん ご飯	牛乳 さわらのねぎ塩焼き ゴーヤチャンプルー キムチみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ たまご	ごはん ごまあぶら あぶら	ねぎ ゴーヤ にんじん もやし にんにく はくさい ニラ エノキ キムチ	634 31.4 23.0 2.1
30	火	バターロール	牛乳 オムレツ こんにやくサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	パン じゃがいも あぶら ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく こんにやく もやし きゅうり	646 21.1 26.8 2.8
31	水	ごはん ご飯	牛乳 そぼろ丼 沢煮椀 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ みかん	634 25.0 18.5 2.1