

6月分 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう

にっこうしりつにつくしよつかっこう
日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリ-(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (水)	**6ねん1くみリクエスト** ごはん 牛乳 くじらのたつたあげ いそあえ すいとんじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく くじら あぶらあげ もみのり	ごはん すいとん あぶら でんぶん ゼリー	まうれんそう もやし さんじん だいこん ごぼう まくさい ねぎ	66.1 27.6 2.1
2 (木)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ くらげあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ クラゲ うずらのたまご	ごはん ごま でんぶん あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうり にんじん たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	65.0 29.8 2.2
3 (金)	ミルクパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト やさいスープ プルーン	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく チーズ うずらのたまご	パン じゃがいも ざらめ むえんバター	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きぬさや プルーン	62.9 28.3 2.9
6 (月)	さんしょくどん 牛乳 さわにわん ようなしコンポート	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう ごま	まうれんそう にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ しょうが ようなし	62.4 24.8 2.1
7 (火)	セルフチキンバーガー 牛乳 マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく	パン マカロニ ベトナムソース むえんバター	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	61.1 30.3 3.0
8 (水)	ごはん 牛乳 とりのからあげかんこくふう キムチあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり かんぴょう たまねぎ さんじん にんにく	65.7 26.6 2.1
9 (木)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 かみなりじる びわ	ぎゅうにゅう ツナ なっとう とうふ みそ のり	ごはん あぶら マヨネーズ	さんじん ごぼう こんにゃく コーン パセリ きゅうり ねぎ びわ	61.1 23.8 3.0
10 (金)	コッペパン みかんジャム 牛乳 ササミチーズフ ライ グリーンサラダ やさいのカレースープに	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく うずらのたまご	パン じゃがいも あぶら カレールク ジャム ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	61.9 26.8 2.9
13 (月)	スタミナどん 牛乳 とうふとたまごのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	ごはん あぶら ごま でんぶん	さんじん たまねぎ いら まうれんそう ねぎ オレンジ	64.6 26.0 2.1
14 (火)	米粉パン レモンハニー 牛乳 ハンバーグ かんぴょうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	パン はるさめ あぶら マヨネーズ ハニー	かんぴょう きゅうり コーン たまねぎ にんじん もやし まくさい しいたけ	64.6 30.3 2.6
15 (水)	*県民の日献立・地産地消～たまねぎ～* ごはん 牛乳 さけりょうふうやき ハムとにらのあえもの ゆばとじゃがいものにも けんみんのひいちごゼリー	ぎゅうにゅう さけ ゆば ハム	ごはん じゃがいも ごま ざらめ ゼリー ドレッシング	さんじん たまねぎ いら もやし キャベツ しらたき きぬさや	69.3 30.6 1.9
16 (木)	ごはん 牛乳 あつやきたまご れんこんのきんぴら みそしる まっチャプリン	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん ごま ざらめ あぶら プリン	れんこん にんじん えのき まうれんそう キャベツ	63.7 23.9 2.2
17 (金)	ミルクパン とちおとめジャム 牛乳 きつねうどん だいのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいの あぶらあげ ツナ	パン うどん ジャム マヨネーズ	さんじん しいたけ ねぎ まうれんそう きゅうり コーン	60.8 24.5 2.9
20 (月)	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ	67.2 22.6 2.6
21 (火)	コッペパン チョコパテ 牛乳 グラタン シーザーサラダ レタスとたまごのスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	パン グラタン チョコ ドレッシング むえんバター ゼリー	ブロッコリー きゅうり カリフラワー にんじん たまねぎ レタス	63.9 21.8 2.6
22 (水)	ごはん 牛乳 いかのたつたあげ ピリッとづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか とうふ	ごはん さといも ごま あぶら でんぶん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ まくさい こんにゃく	61.2 19.4 1.9
23 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけいちやぼし きりぼしだいこんのにつけ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく	60.0 26.1 2.4
24 (金)	セルフドッグ 牛乳 チャンポンメン さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ なると うずらのたまご	パン めん あぶら ごま	キャベツ たまねぎ もやし はくさい にんじん さくらげ さくらんぼ	62.5 30.1 3.4
27 (月)	ごはん 牛乳 いわしごまみそに おひたし ちくぜんに	ぎゅうにゅう とりにく いわし さつまあげ かつおぶし	ごはん さといも ごま ざらめ あぶら	こまつな キャベツ もやし ごぼう さんじん たけのこ こんにゃく れんこん きぬさや しいたけ	64.5 28.1 2.5
28 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 やきそば ハムのマリネ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ちくわ いか	パン めん あぶら ドレッシング ジャム ゼリー	キャベツ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	67.7 25.5 2.2
29 (水)	ごはん 牛乳 かつおのこうみあげ そくせきづけ みそしる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	ごはん ばんこ あぶら じゃがいも	だいこん きゅうり キャベツ しょうが にんじん まうれんそう たまねぎ	61.5 23.1 2.0
30 (木)	ごはん 牛乳 ショーロンポー ナムル マーボドウフ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	まうれんそう にんじん もやし しいたけ たけのこ にんにく しょうが いら	67.4 24.7 2.2

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ むくひょう えいせい き
今月の目標：①衛生に気をつけよう。 ②よくかんで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
15日(水)煮物の
玉ねぎは、日光市産です。