

# 4月分 給食献立予定表

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			献立(kcal)
		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	
10 (月)	たまごごはん(ツナ・きゅうり・梅) 牛乳 とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とうふ みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら	きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ コーン にんじん パセリ うめ	631 22.5 22.4
11 (火)	ピタパン 牛乳 てりやきチキンパティ ごぼうサラダ ニョッキのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	パン ニョッキ むえんバター	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン	625 25.7 28.0
12 (水)	ごはん 牛乳 さわらさいきょうやき ごまあえ にらたまじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さわら たまご	ごはん ごま さとう でんぷん	キャベツ ごまつな にら にんじん もやし たまねぎ グレープフルーツ	608 27.2 18.1
13 (木)	ごはん 牛乳 なつとう つぼづけあえ とりとたけのこのにももの	ぎゅうにゅう なつとう とりにく さつまあげ こんぶ	ごはん さといも ごま さとう あぶら	だいこん たけのこ にんじん キャベツ きゅうり	620 25.7 17.6
14 (金)	ミルクパン アサイージャム 牛乳 チーズオムレツ やさいサラダ ワンドンスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	パン ドレッシング ジャム ゼリー	キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー はくさい グリーンピース たけのこ しいたけ	629 22.8 29.2
18 (火)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 ナポリタン ツナとだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー こなチーズ ツナ	パン スパゲティ ジャム ごまあぶら むえんバター さとう	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり コーン オレンジ	612 21.5 19.6
19 (水)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ドレッシング ルウ あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり りんご にんにく しょうが	708 21.2 20.7
20 (木)	**入学お祝い献立** せきはん 牛乳 ヒレカツ ピリッとづけ すましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	せきはん はるさめ あぶら ごま ゼリー	キャベツ きゅうり たもぎだけ なのはな	593 22.6 15.2
21 (金)	**地産地消～アスパラ～** ミルクパン あんずジャム 牛乳 やきそば アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ	パン めん あぶら さとう ドレッシング ジャム	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー カリフラワー アスパラ きゅうり	660 26.1 18.2
24 (月)	さんしょくどん 牛乳 はるキャベツのみそしる レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ みそ	ごはん さとう あぶら ゼリー	ごまつな しょうが えのき キャベツ たまねぎ ねぎ	621 23.6 18.9
25 (火)	**地産地消～米粉パン～** こめこパン メープルジャム 牛乳 グラタン ハムのマリネ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン グラタン はるさめ ジャム ドレッシング	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	606 24.1 24.5
26 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ちゅうかクラゲあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ くらげ みそ	ごはん あぶら ごま ドレッシング でんぷん ごまあぶら	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが	615 24.6 20.9
27 (木)	ごはん 牛乳 さんまのうめに きりぼしだいこんのにつけ いなかじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さといも あぶら ざらめ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ こんにゃく	613 21.7 20.7
28 (金)	セルフドッグ 牛乳 ちゃんばんめん いちごのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらのたまご	パン めん あぶら ムース	キャベツ たまねぎ もやし にんじん はくさい きくらげ しょうが	681 27.6 31.4

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります

～基準値～ 熱量:640kcal たんぱく質:24.0g 脂質:21.0g

こんげつ もくひょう わんかん はんせい  
今月の目標:1年間の反省をしよう。

[地場産物を取り入れた献立]  
21日に使用するアスパラ、25日に使用する  
米粉パンは、日光市産のものです。

