

# 5月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだてよていひょう

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			総和(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	
1 (月)	**こどもの日献立** たけのこごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ レモンのかおりあえ すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	ごはん こむぎこ ごま ふ かしわもち	キャベツ きゅうり にんじん たまごだけ こまつな たけのこ	649 30.9 19.4
2 (火)	コッペパン ホイップハニー 牛乳 ポテトオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	パン じゃがいも むえんバター ハニー ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり キャベツ トマト にんじん たまねぎ パプリカ にんにく	587 21.9 26.7
8 (月)	ピビンバどん 牛乳 おこげいりわかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく なた ヨーグルト みそ	ごはん おこげ ごま ごまあぶら さとう	ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ	681 23.6 20.7
9 (火)	コッペパン チョコパテ 牛乳 ビーンズサラダ カマンベールチーズコロッケ(ソース) エビだんごスープ	ぎゅうにゅう エビ ミックスビーンズ チーズ ハム	パン じゃがいも はるさめ チョコ	きゅうり にんじん コーン はくさい こまつな ねぎ	670 22.0 32.0
10 (水)	ごはん 牛乳 ショーロンポー はっぼうさい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ うずらのたまご	ごはん はるさめ あぶら でんぶん ドレッシング	たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい しょうが にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ	683 24.0 24.0
11 (木)	ごはん 牛乳 カツオこうみあげ きりこんぶのにつけ いなかじる ひじきぱっぱ	ぎゅうにゅう カツオ さつまあげ とうふ こんぶ みそ ひじき	ごはん さといも ざらめ あぶら	にんじん しいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	662 27.6 19.3
12 (金)	くろパン 牛乳 チキンのオーブン焼き フレンチサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン むえんバター ドレッシング	キャベツ にんじん コーン たまねぎ きゅうり パセリ みかん	631 26.3 26.5
15 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに いそあえ けんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう さば のり とうふ	ごはん さといも あぶら	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	633 21.6 19.4
16 (火)	**野外給食** チキンパティバーガー オレンジジュース やさしいサラダ ミニトマト レモンタルト	ぎゅうにゅう とりにく	パン ドレッシング タルト マヨネーズ	れんこん カリフラワー ブロッコリー アスパラ きゅうり トマト	596 16.4 21.5
17 (水)	さんさいおこわ 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ おおさかづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ	ごはん ごま あぶら でんぶん ざらめ	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	649 23.4 17.9
19 (金)	ミルクパン いちご&マーガリン 牛乳 きのこスパゲティ ハムチーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン スパゲティ あぶら むえんバター マヨネーズ ジャム	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ にんにく こまつな キャベツ きゅうり しょうが たまごだけ	644 25.9 23.2
22 (月)	ごはん 牛乳 ぶたのしょうがいため とうふいりちゅうかスープ ふりかけ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら ゼリー	たまねぎ にんじん もやし しょうが ねぎ はくさい しいたけ たけのこ	617 22.5 19.2
23 (火)	**地産地消献立~米粉パン~** こめこパン みかんジャム 牛乳 とりのレモンソース コーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン でんぶん さとう あぶら ドレッシング ジャム むえんバター	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	604 27.3 27.3
24 (水)	ごはん 牛乳 シイラしおレモン焼き ひじきのいりに みそしる	ぎゅうにゅう シイラ ひじき だいず わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	にんじん えのき こまつな たまねぎ	592 27.2 14.3
25 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ ゼリーのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん みかん	680 18.9 18.3
26 (金)	ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ(ケチャップ) れんこんサラダ きつねうどん	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ なた	パン うどん ジャム マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	680 25.0 28.1
29 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) かいそうサラダ みそしる まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ドレッシング プリン	キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ なめこ えのき こんにゃく	595 20.7 20.0
30 (火)	コッペパン はちみつ 牛乳 やきそば ハムのマリネ フレッシュパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム イカ	パン めん あぶら ドレッシング はちみつ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり パイン	639 25.1 19.2
31 (水)	ごはん 牛乳 なっとう ピリッとづけ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ	ごはん じゃがいも ざらめ でんぶん ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	624 25.5 15.3

★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 しよくじ  
**今月の目標: 食事のマナーを**  
**身につけよう!**

[地場産物を取り入れた献立]  
 23日に使用する米粉パンは、  
 日光市産のものです。

