

# 6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			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	
1 (木)	ごはん 牛乳 さばカレーしょうゆやき さんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ うずらのたまご	ごはん あぶら ごま ざらめ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	633 24.3 23.1
2 (金)	ミルクパン 牛乳 スラッピースョー グリーンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	パン ジャがいも ざらめ あぶら パンこ むえんバター	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きめさや もやし	635 27.5 25.9
5 (月)	**歯と口の健康週間** ごこくごはん 牛乳 いわしかりかりフライ きりぼしだいこんのつけ ためきじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ	ごはん さといても あぶら ざらめ ゼリー	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	630 18.0 16.6
6 (火)	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ ワントンスープ プルーン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ナルト わかめ こんぶ	パン マヨネーズ ドレッシング ジャム ワントンのかわ	アロココリー アスパラ きゅうり たまねぎ もやし はくさい にんじん たけのこ しいたけ プルーン	611 23.0 25.1
7 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかスープ かみかみこんぶ	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく しょうが にんじん しいたけ	584 22.7 18.6
8 (木)	ごはん 牛乳 かつおなんばんやき おひたし みそけんちんじる むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	ごはん さといても ごま あぶら むらさきいも	キャベツ こまつな えのき にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	579 28.9 15.4
9 (金)	くろパン 牛乳 ササミチーズフライ(ソース) グリーンサラダ トマトスープ シューチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ジャがいも あぶら ドレッシング むえんバター	アロココリー いんげん きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ	683 26.4 34.9
12 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ びわ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	ごはん ジャがいも あぶら ドレッシング ルウ ごま	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ びわ	643 18.8 18.4
13 (火)	コッペパン ホイップハニー 牛乳 しろみざかなフライ(ソース) コールスローサラダ しろいんげんのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく エビ とうふ みそ	パン あぶら ハニー ドレッシング むえんバター	キャベツ きゅうり パセリ にんじん たまねぎ コーン いんげん	687 26.2 29.5
14 (水)	ごはん 牛乳 えびのすいしょうつつみ ちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば わかめ	ごはん あぶら みそ でんぶん ごまあぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ にはら	647 24.1 22.2
15 (木)	**県民の日献立・地産地消(きゅうり)** ごはん 牛乳 ハンバーグオニオンソース きゅうりのかおりあえ ゆばとジャがいものにもん いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ゼリー	たまねぎ きゅうり しょうが にんじん キャベツ きめさや	715 25.5 20.7
16 (金)	はちみつパン 牛乳 なつやさいスパゲティ やさいサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	たまねぎ なす ズッキーニ トマト パプリカ にんにく たもぎだけ かりたけ かつお アロココリー きゅうり アスパラ	611 23.6 19.9
19 (月)	かきあげてんどん 牛乳 しめじあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	ごはん ジャがいも ごま あぶら こむぎこ	こまつな しめじ たまねぎ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	667 18.5 23.9
20 (火)	コッペパン キャラメルパテ 牛乳 トマトグラタン ビーンズサラダ ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう いわし なまあげ わかめ みそ ヨーグルト	パン グラタン キャラメルパテ マヨネーズ	トマト きゅうり にんじん コーン しいたけ もやし チンゲンサイ にはら	583 19.4 21.7
21 (水)	ごはん 牛乳 いわしおかかに ピリッとづけ みそしる レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム たまご みそ	ごはん ごま	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん	630 25.7 19.0

★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 もくひょう ねんかん はんせい  
**今月の目標：1年間の反省をしよう。**

がっ か にっこうしん ひ  
 3月20日は日光市民の日。  
 にち しみん ひこんだて にっこうしん しよぐい  
 16日には、市民の日献立として日光市産の食材をた  
 つか きゅうしよく  
 くさん使った給食がでます。