

# 6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			単位(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 (金)	ホットドック(ブロッケン) ギョウにゅう みそラーメン	ギョウにゅう ウイナー ぶたにく	ミルクパン あぶら ちゅうかめん	キャベツ にんじん にら もやし ねぎ にんにく	591 24.2 26.2
4 (月)	ごはん ギョウにゅう さんまうめに れんごんのきんぴら けんちんじる かじゅうグミ	ギョウにゅう さんま ギョウにく とうふ さつまあげ	ごはん ごま ざらめ こんにゃく グミ	れんごん にんじん だいごん ごぼう はくさい	662 23.9 19.1
5 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ ギョウにゅう メンチカツ(ソース) イタリアンサラダ やさしいカレースープに	ギョウにゅう いか えび とりにく うずらのたまご	コッペパン あぶら マーシャルビーンズ	たまねぎ ブロッコリー あかピーマン にんじん キャベツ	683 28.3 31.4
6 (水)	ごはん ギョウにゅう なつとう そくせきづけ ピリからにくじゃが	ギョウにゅう なつとう ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき あぶら ざらめ	だいごん にんじん キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう	611 22.0 14.9
7 (木)	※※6ねん1くみりクエスト※※ ごはん ギョウにゅう みそカツ コーンスープ いそあえ ガリガリくん	ギョウにゅう たまご ぶたにく みそ のり	ごはん ぼんご こむぎこ バター あぶら	にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ パセリ コーン	801 27.9 28.6
8 (金)	ミルクパン ギョウにゅう オムレツ カリコリスラダ ミネストローネスープ	ギョウにゅう たまご チーズ ベーコン ミックスビーンズ	ミルクパン バター じゃがいも マカロニ	だいごん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ トマト	600 24.2 24.5
11 (月)	ごはん ギョウにゅう さばかんこくふうみづけ ナムルサラダ ワンタンスープ	ギョウにゅう さば ナルト ぶたにく	ごはん ワンタン	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい だいごん たまねぎ	620 23.5 20.8
12 (火)	ミルクパン ギョウにゅう にこみハンバーグ チーズポテト やさいスープ	ギョウにゅう チーズ とりにく	ミルクパン さとう じゃがいも	トマト にんじん にら たまねぎ はくさい	626 28.2 24.9
13 (水)	スタミナどん ギョウにゅう はくさいとにくだんごのスープ	ギョウにゅう ギョウにく ミートボール	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ にら にんにく はくさい たけのこ ほうれんそう	628 25.0 20.8
14 (木)	ごはん ギョウにゅう いわしゴマみそに ごまずあえ いものこじる	ギョウにゅう いわし とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう にんじん キャベツ	605 26.3 18.2
15 (金)	※※県民の日こんだて※※ こめこパン ギョウにゅう コロッケ(ソース) かんぴょうサラダ ニラとえびのピリからスープ けんみんのひゼリー	ギョウにゅう ツナ えび ぶたにく	こめこパン はるさめ ごまあぶら あぶら ゼリー	かんぴょう にんじん コーン はくさい にら しいたけ	718 27.2 32.4
18 (月)	むぎごはん ギョウにゅう ポークカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ チーズ	ギョウにゅう チーズ ぶたにく わかめ	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん にんにく だいごん コーン	674 20.1 21.4
19 (火)	くろパン ギョウにゅう ごもくやきそば ビーンズサラダ	ギョウにゅう チーズ シーフードミックス ぶたにく	くろパン あぶら やきそばめん	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし	632 25.8 24.1
20 (水)	※※地産地消こんだて(きゅうり)※※ ごはん ギョウにゅう すぶた はるさめサラダ おさかなふりかけ	ギョウにゅう ハム ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり ピーマン	722 26.4 20.4
21 (木)	さんしょくどん(とりに・たまご・ほうれんそう) ギョウにゅう キムチみそしる	ギョウにゅう みそ とりにく ぶたにく たまご	ごはん ごま さとう あぶら	ほうれんそう はくさい にら えのき にんじん	606 27.6 20.3
22 (金)	コッペパン みかんジャム ギョウにゅう ヨーグルト にくだんご ごぼうチキンサラダ はくさいとベーコンのスープ	ギョウにゅう ナルト ベーコン にくだんご ヨーグルト とりにく	コッペパン みかんジャム	ごぼう にんじん コーン はくさい たけのこ しいたけ	613 23.6 24.0
25 (月)	タコライス ギョウにゅう もずくスープ れいとうパイ	ギョウにゅう チーズ ギョウにく とうふ とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん 赤ピーマン もやし ねぎ パイナップル トマト	598 22.9 17.8
26 (火)	ミルクパン ギョウにゅう フレンチサラダ しろみさかなフライ はるさめスープ	ギョウにゅう ほき もずく ぶたにく	ミルクパン さとう あぶら はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう コーン	580 24.0 21.7
27 (水)	ごはん ギョウにゅう いなかじる ぶたにくとやさしいしょうがいため	ギョウにゅう みそ ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さといも	にんじん たまねぎ だいごん ごぼう ほうれんそう ピーマン	615 24.7 21.1
28 (木)	ごはん ギョウにゅう エビしゅうまい ちゅうかくらげあえ マーボーやさしい	ギョウにゅう くらげ ぶたにく とうふ	ごはん ごま あぶら こんにゃく でんぷん ごまあぶら	きゅうり にんじん なす たけのこ しょうが にんにく もやし	661 23.2 24.9
29 (金)	バターロール ギョウにゅう サラダうどん スコッチエッグ	ギョウにゅう ツナ スコッチエッグ わかめ のり	バターロール うどん	だいごん にんじん きゅうり キャベツ コーン	623 22.8 24.4

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：衛生に気を付けよう！



【地場産物を取り入れた献立】

15日(金)は栃木県民の日です。  
県産豚肉コロッケ、県産米粉パン、栃木名産のかんぴょう、ニラ、県産いちご使用のゼリーなどを提供します。  
20日(水)に使用する(きゅうり)は日光市産のものです。

