７・８ 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 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1	(月)	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん ごま	こんにゃく しいたけ たもぎたけ しめじ キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん なめこ えのき	640 24.0 3.1
2	(火)	**※※なごやか給食１年・５年※※** ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さつまあげ	ごはん ざらめ ごま あぶら	かんぴょう かぼちゃ ごぼう にんじん にら こんにゃく	636 20.1 2.4
3	(水)	**※※なごやか給食2年・6年※※** ごこくごはん ぎゅうにゅう おかかあえ ぶたにくのカルビやき フォーガー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	ごこくごはん ごま さとう ビーフン ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ えのき にんにく キャベツ なのはな こまつな	605 26.8 2.8
4	(木)	**※※なごやか給食3年・4年※※** ごはん ぎゅうにゅう トロさばカレーやき ごもくひじきに いなかじる	ぎゅうにゅう みそ なまあげ さつまあげ ひじき だいず さば とりにく	ごはん さといも あぶら ざらめ	こんにゃく しらたき だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ	634 24.6 2.5
5	(金)	コッペパン チョコパテ ぎゅうにゅう ハムカツ はなやさいサラダ たなばたじる ほしのソーダゼリー	ぎゅうにゅう ハム とうふ ゼリー かまぼこ	コッペパン そうめん チョコパテ あぶら	ブロッコリー にんじん オクラ アスパラガス カリフラワー	625 24.2 3.2
8	(月)	いかてんどん ぎゅうにゅう しめじあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう みそ いか とうふ あぶらあげ とりにく	ごはん さといも あぶら	こんにゃく こまつな ねぎ しめじ もやし だいこん にんじん	703 28.0 3.1
9	(火)	くろパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか にくだんご マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ハム にくだんご ゼリー	くろパン ごま ラーメン ごまあぶら	キャベツ もやし	695 25.1 3.6
10	(水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーやさい はるまき ナムルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんじん キャベツ なす にら たけのこ ピーマン にんにく ほうれんそう もやし だいこん	642 20.3 3.1
11	(木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに きりぼしだいこんのにもの むらくもじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく たまご わかめ	ごはん ざらめ でんぷん あぶら	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	595 23.0 2.4
12	(金)	こめこパン メープルゼリー ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ ブロッコリーサラダ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ツナ たまご	こめこパン さとう メープルゼリー	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん なす しめじ あかパプリカ アスパラ ズッキーニ トマト	584 24.7 2.4
16	(火)	フィッシュバーガー(タルタルソース) ぎゅうにゅう おこげいりたまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほき とうふ とりにく たまご ヨーグルト	バーガーパン おこげ あぶら でんぷん	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのき	652 28.9 2.3
17	(水)	**※※地産地消献立（ズッキーニ）※※** むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー かいそうサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ トマト もやし キャベツ グレープフルーツ ズッキーニ コーン	614 18.7 2.6
18	(木)	**※※５年１組リクエスト献立※※** ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク とりのレモンソース ハムのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ とりにく	ごはん じゃがいも さとう バター ミルメーク	レモン だいこん きパプリカ たまねぎ アスパラ トマト キャベツ にんじん	689 26.6 2.5
19	(金)	コッペパン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう クリームスパゲティー ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	コッペパン バター スパゲティー ジャム	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン ほうれんそう	692 27.2 2.5

８月

26	(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス はるさめサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく	むぎごはん ごま じゃがいも バター はるさめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム グリンピース	678 23.8 2.3
27	(火)	コッペパン ぎゅうにゅう とちおとめジャム サラダうどん チキンてりやき	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かつおぶし	コッペパン うどん ジャム	だいこん にんじん コーン キャベツ	633 28.2 3.4
28	(水)	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナづけ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご とうふ もずく	ごはん あぶら ごまあぶら	にんにく ゴーヤ もやし にんじん ねぎ えのき	651 27.9 2.0
29	(木)	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが いそあえ ひやっこ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく のり	ごはん あぶら じゃがいも ざらめ	しらたき ごぼう たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし えだまめ	602 23.2 2.2
30	(金)	ミルクパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう オムレツ(トマトミート) マカロニサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	ミルクパン ジャム マカロニ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト キャベツ にんにく アスパラ	618 22.9 2.6

★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

《7月》暑さに負けない体をつくろう！

《8月》生活のリズムをととのえよう！

〔地場産物を取り入れた献立〕

７／１７(水) に使用する《ズッキーニ》は日光産のものです。