

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			NOF(kcal)
		あか 血や肉になる	さいら 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (月)	むぎごはん ギョウニゅう チキンカレー こんにゃくサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいどうミックス	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし にんにく キャベツ コーン しょうが こんにゃく	662 21.2 2.7
2 (火)	そばろどん ギョウにゅう けんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう どうふ とりにく たまご とりにきにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さといも ごまあぶら	えだまめ だいこん にんじん ごぼう しょうが はくさい こんにゃく	687 27.0 2.1
3 (水)	コーンピラフ ギョウにゅう むらくも汁 とりのレモンソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ペーコン	コーンピラフ どんぶら あぶら さとう ドレッシング	レモン ブロッコリー コーン レモン たまねぎ にんじん きゅうり	623 24.5 3.1
4 (木)	ごはん ギョウにゅう いわしゴマみそに おかかあえ まんてんみそしる むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう いわし はんぺん みそ かつおぶし わかめ あぶらあげ	ごはん むらさきいも じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう こまつな はくさい しめじ ねぎ	592 23.3 2.3
5 (金)	こめこパン ギョウにゅう メープルゼリー やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ かいどう ツナ	こめこパン マヨネーズ やきそばめん あぶら メープルゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー	657 26.5 2.6
8 (月)	ごはん ギョウにゅう チンジャオロース はるさめサラダ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう えび ぶたにく たまご わかめ	ごはん はるさめ ごま あぶら どんぶら ドレッシング さとう	にんじん たけのこ ピーマン しいたけ もやし しょうが キャベツ きゅうり にんにく	616 26.6 2.7
9 (火)	コッペパン ギョウにゅう いちご&マーガリン スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたひきにく チーズ	コッペパン バター あぶら いちご&マーガリン スパゲティ ドレッシング	にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム トマト カリフラワー きゅうり パプリカ	650 25.7 2.2
10 (水)	スタミナどん ギョウにゅう おこげ入りたまごスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん あぶら おこげ どんぶら セノビーゼリー	にんじん たら たまねぎ えのき ねぎ しょうが にんにく	709 29.8 2.6
11 (木)	ごはん ギョウにゅう さんまうめに れんこんきんぴら かみなりじる	ぎゅうにゅう みそ さんま ぶたひきにく さつまあげ どうふ	ごはん あぶら ごま ざらめ	れんこん にんじん ねぎ こんにゃく たまねぎ	648 24.5 2.6
12 (金)	くろパン ギョウにゅう にこみハンバーグ マカロニサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ハンバーグ なると	くろパン さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ はくさい きゅうり	615 25.8 3.4
15 (月)	ごはん ギョウにゅう モロフライ かんぴょうサラダ ならたまじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう モロ ツナ たまご みそ なると	ごはん いちごゼリー マヨネーズ	たまねぎ えだまめ コーン なら かんぴょう にんじん	708 30.7 2.3
16 (火)	コッペパン ギョウにゅう ホイップハニー わかどりのごまてりやき グリーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう えび とりにく ペーコン あさり	コッペパン あぶら じゃがいも ごま ドレッシング ホイップハニー	ブロッコリー コーン アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ	668 33.4 2.8
17 (水)	ごはん ギョウにゅう なっとう かおりづけ ピリカラにくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ざらめ	かぶ にんじん ごぼう しらたき キャベツ いんげん きゅうり たまねぎ しょうが	608 22.3 1.9
18 (木)	てまきごはん (ツナ・きゅうり・うめ) ギョウにゅう だいこんとさといものそばろに	ぎゅうにゅう ツナ とりにきにく のり さつまあげ	ごはん マヨネーズ さとう どんぶら さといも	コーン パセリ だいこん えだまめ にんじん きゅうり	620 25.1 2.8
19 (金)	コッペパン ギョウにゅう ラ・フランスジャム アンサンブルエッグ カリコリサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ えび	コッペパン はるさめ ラ・フランスジャム ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい	613 22.7 2.9
22 (月)	かきあげてんどん ギョウにゅう いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび いか のり	ごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	686 22.3 2.3
23 (火)	コッペパン ギョウにゅう キャラメルパテ サラダうどん スコッチエッグ	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし わかめ スコッチエッグ	コッペパン うどん マヨネーズ キャラメルパテ	だいこん にんじん コーン きゅうり キャベツ	646 28.1 3.4
24 (水)	ごはん ギョウにゅう さわらさいきょうやき ごもくまめ さつまじる	ぎゅうにゅう さわら だいち ちくわ みそ こんぶ ぶたにく	ごはん さつまいも さとう みずあめ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ れんこん	638 29.5 2.5
25 (木)	わふうビビンバどん ギョウにゅう いしかりじる オレンジ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうひきにく みそ ぶたひきにく あぶらあげ	ごはん あぶら バター じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	しらたき オレンジ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ にんじん はくさい もやし アスパラ なら こんにゃく	691 28.3 1.9
26 (金)	きなこあげパン ギョウにゅう まめのごまあえサラダ やさいのクリームに	ぎゅうにゅう ひじき きなこ だいち ひよこまめ とりにく いんげんまめ ツナ	コッペパン ごま バター マカロニ グラニューとう あぶら ドレッシング	えだまめ コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり	611 27.8 2.7
29 (月)	夕コライス ギョウにゅう ポイルキャベツ もずくスープ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう どうふ チーズ とりにきにく ぎゅうひきにく もずく	ごはん あぶら ごまあぶら ひゅうがなつゼリー	たまねぎ にんじん トマト あかパプリカ キャベツ えのき ねぎ	616 23.0 2.3
30 (火)	はちみつパン ギョウにゅう コロッケ ハムのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ペーコン チーズ	はちみつパン マカロニ ドレッシング バター あぶら じゃがいも コロッケ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん トマト きパプリカ にんにく	634 24.6 3.0

★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：よくかんで食べよう！
衛生に気をつけよう！



【地場産物を取り入れた献立】

17(水) に使用する《きゅうり》は日光産のものです。