

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			総量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		あか 血や肉になる	さしう 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まよとのえる			
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さんまみぞれに おひたし いなかじる	ぎゅうにゅう さんま どうぶ かつおぶし みそ	ごはん ごま あぶら さといも	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ はくさい	604	22.1	2.2
2 (水)	※※6年1組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース いそあえ とんじる まっチャプリン	ぎゅうにゅう のり とりにく ぶたにく どうぶ みそ	ごはん じゃがいも まっチャプリン あぶら	ほうれんそう レモン もやし たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう しいたけ	678	26.5	2.1
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうぶ ナムル	ぎゅうにゅう どうぶ ぶたひきにく とりにく	ごはん ほろさめ あぶら ドレッシング ごまあぶら	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ なら もやし コーン ほうれんそう しょうが にんにく	667	27.4	2.0
4 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう スラッピージョー グリーンポテト Caたっぷりスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう だいた ぶたひきにく たまご こうやどうぶ とりにく	コッペパン あぶら でんぷん ラーユ レモンゼリー パター ざらめ じゃがいも パンコ	たまねぎ にんじん パセリ もやし こまつな	641	27.9	3.0
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう てりやき千キン おかかあえ かみなりじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく どうぶ かつおぶし	ごはん あぶら	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	607	26.6	2.0
8 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ツナサラダ あん＆マーガリン まんてんまめ	ぎゅうにゅう だいた ツナ いか ちくわ かいそう ぶたにく	コッペパン あぶら あん＆マーガリン やきそばめん マヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ もやし	615	25.4	2.9
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ しおこんぶあえ まんてんみそしる	ぎゅうにゅう みそ きびなご こんぶ あぶらあげ わかめ はんぺん	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ はくさい しめじ こまつな	612	21.2	1.7
10 (木)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) ぎゅうにゅう だいこんとさといものそばろに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう のり ツナ とりひきにく さつまあげ	ごはん でんぷん マヨネーズ さといも あおりんごゼリー ざらめ	コーン パセリ だいこん きゅうり えだまめ にんじん パセリ うめ	648	25.1	2.8
11 (金)	くろパン ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン	くろパン マカロニ マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ きゅうり もやし きめさや しいたけ キャベツ	621	23.4	3.5
14 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう 千キンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト とりにく ハム	むぎごはん あぶら ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく	678	20.5	2.5
15 (火)	※※県民の日献立※※ コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム コロケ ブロッコリーサラダ にらのピリカラスープ けんみんのひデザート	ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんぴょうボール	コッペパン ごまあぶら コロケ ゼリー ドレッシング ほろさめ あぶら ブルーベリージャム	ブロッコリー アスパラ きゅうり コーン なら もやし しいたけ	600	21.1	3.1
16 (水)	※※とちぎ産地消費気アップ献立《水産物》※※ ごはん ぎゅうにゅう あゆかんろに ごもくきんぴら にこにこじる	ぎゅうにゅう アユ ぶたひきにく どうぶ あぶらあげ みそ さつまあげ	ごはん あぶら ごま ざらめ さといも	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく だいこん なめこ	654	28.4	2.3
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものものに なっとう きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう いか なっとう あぶらあげ ぶたにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ しらたき きめさや	670	27.8	2.1
18 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう キャラメルパテ オムレツ ラタトゥイユ オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	こめこパン あぶら キャラメルパテ さとう オリーブオイル	なす たまねぎ にんじん しめじ パプリカ パセリ トマト にんにく キャベツ	607	25.4	2.6
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに ごもくひじきに けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし だいた とりにく どうぶ さつまあげ ひじき	ごはん あぶら ざらめ さといも	にんじん しらたき だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	600	23.3	2.6
22 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チョコパテ かぼちゃひきにくフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ ビーンズミックス	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング パター	かぼちゃ たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ	659	21.5	3.3
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ぎょうぜスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぜ	ごはん さとう あぶら でんぷん	しょうが にんにく もやし なら たけのこ ピーマン にんじん しいたけ チンゲンサイ	615	24.1	2.6
24 (木)	そばろどん ぎゅうにゅう さけだんごじる	ぎゅうにゅう みそ とりひきにく さけ どうぶ たまご	ごはん	えだまめ しょうが ねぎ だいこん たまねぎ しめじ こんにゃく にんじん	602	24.1	1.9
25 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう サラダうどん にくだんご	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご わかめ かつおぶし	はちみつパン マヨネーズ うどん	だいこん にんじん コーン キャベツ きゅうり	625	23.9	2.2
28 (月)	※※6年2組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ カリコリサラダ むらくもじる フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう ハム ハンバーグ チーズ たまご とりにく わかめ	ごはん でんぷん さとう ドレッシング フルーツあんぱん	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	680	24.9	3.0
29 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ハムのマリネ いちごジャム	ぎゅうにゅう だいた ぶたひきにく ハム チーズ	コッペパン パター いちごジャム あぶら スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり にんにく	673	27.6	2.8
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう トロそばカレーづけ ごもくまめ みそしる	ぎゅうにゅう そば だいた ちくわ なまあげ みそ こんぶ	ごはん じゃがいも みずあめ さとう	にんじん れんこん こまつな だいこん こんにゃく	625	28.5	2.5

★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！



【地産産物を取り入れた献立】

17(木)に使用する《きゅうり・じゃがいも》は
日光産のものです。

※とちぎ産地消費気アップ《水産》給食推進事業として
16日(水)に、**鮎の甘露煮**を無償で提供していただけることになりました！！

