



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			カロリー(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 (金)	くろパン 牛乳 やきそば れんこんサラダ みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう ちくわ イカ ヨーグルト ぶたにく	パン やきそばめん あぶら マヨネーズ	こんじん キャベツ きゅうり れんこん コーン	734 25.5 2.6
4 (月)	* かみかみこんだて 1日目 * ミルクパン (スラッピージョー) 牛乳 きのこのホワイトシチュー スルメイカ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ スルメイカ	パン むえんバター あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー まいたけ しいたけ	666 30.8 3.0
5 (火)	* かみかみ献立(野外給食) 2日目 * やきおにぎり 牛乳 からあげ フォト にくだんご いそがかりあえ あつやきたまご ヤクルト むらさきいも	ぎゅうにゅう のり あつやきたまご からあげ にくだんご	やきおにぎり あぶら むらさきいもチップ ヤクルト	まうれんそう もやし プチトマト	669 26.0 2.4
6 (水)	* かみかみこんだて 3日目 * ごはん 牛乳 アジのしおこうじづけ きりぼしだいこんに たぬきじる まんてんまめ	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ だいち	ごはん あぶら さとう さといも	きりぼしだいこん にんじん まししいたけ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	634 26.9 2.4
7 (木)	* かみかみこんだて 4日目 * ごはん (ぎゅうどん) 牛乳 のっぺいじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにく とりにく	ごはん さとう あぶら さといも グミ	こんじん ごぼう たまねぎ しらたき だいこん はくさい まししいたけ こんにやく ねぎ	671 25.5 2.7
8 (金)	* かみかみこんだて 5日目 * チーズパン 牛乳 あげやきそば かまぼこサラダ メ-フル&マ-ガリン ブルー	ぎゅうにゅう チーズ エビ うずらのたまご イカ かまぼこ	パン かたやきそば あぶら ドレッシング でんぶん メ-フルマ-ガリン フルン	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ にんじん だいこん まししいたけ きゅうり	660 30.3 3.4
11 (月)	むぎごはん 牛乳 しんじゃがのにも なっとう きゅうりのかかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ イカ なっとう	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	こんじん たまねぎ キャベツ きぬさや しらたき しょうが きゅうり	684 29.6 2.3
12 (火)	こめこパン 牛乳 にくみそうどん グリーンサラダ ソフトチョコ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム チーズ	こめこパン うどん あぶら さとう でんぶん ドレッシング チョコ	こんじん たまねぎ きぬさや まししいたけ ブロッコリー こんにやく きゅうり アスパラ しょうが	629 26.6 3.2
13 (水)	ごはん 牛乳 さばねぎしあやき おひたし かきたまじる びわ	ぎゅうにゅう さば たまご はなかつお とうふ わかめ	ごはん あぶら ごま でんぶん	ごまつな もやし ねぎ びわ	656 24.9 3.4
14 (木)	ごはん 牛乳 すどり ちゅうかあえ ひじきのり	ぎゅうにゅう とりにく ひじきのり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング でんぶん	たまねぎ にんじん パイン ピーマン たけのこ きゅうり キャベツ	647 20.5 2.5
15 (金)	☆ 栃木県民の日 ☆ はちみつパン 牛乳 かんびょういりシチュー ツナと大豆のツナ いちごジャム けんみんのひせりー	ぎゅうにゅう とりにく だいち ツナ	パン じゃがいも せりー ジャム ドレッシング むえんバター	マッシュルーム かんびょう こんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	665 25.4 2.8
18 (月)	むぎごはん 牛乳 かきあげ もみづけ いわしのつみれじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう いわし わかめ かきあげのぐ とうふ	むぎごはん あぶら ゼリー	キャベツ きゅうり ごぼう しょうが だいこん ねぎ こんじん ほうれんそう	658 18.5 3.3
19 (火)	ピタパン 牛乳 てりやきチキン ごぼうサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく	ピタパン マカロニ むえんバター ごま マヨネーズ	ごぼう きゅうり こんじん ブロッコリー コーン たまねぎ	614 28.4 2.4
21 (木)	ごはん 牛乳 やさいのマーボーいため はるまき ナムル	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ごはん ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ たけのこ こんこん たまねぎ ぽんず もやし きゅうり まししいたけ	709 23.7 2.3
22 (金)	** 地産地消献立: たまねぎ ** バターロール 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ にらのピリからスープ アップルハニー	ぎゅうにゅう オムレツ エビ とりにく みそ	パン オリーブオイル さとう ごまあぶら あぶら トック アップルハニー	たまねぎ にんじん しめじ ぽんず パプリカ スクキニートマト こんにやく にら まししいたけ はくさい オレガノ	621 22.1 3.5
25 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ちぐさあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん コロッケ ごま あぶら ごまあぶら さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ かぼちゃ しそ	671 18.4 2.4
26 (火)	ミルクパン 牛乳 ひやしうどん にらまんじゅう(2) びわフレッシュ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう カニカマ わかめ きんしたまご ツナ かつおぶし のり	パン ハーフマヨネーズ マーシャルビーンズ ゼリー うどん	きゅうり にら びわ	678 27.7 3.2
27 (水)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ キムチあえ じゃがいもとゆばのにも まっチャプリン	ぎゅうにゅう ゆば とうふハンバーグ	ごはん じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう プリン	もやし にら キャベツ	712 24.8 2.7
28 (木)	むぎごはん 牛乳 シーフードカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト チーズ	ぎゅうにゅう チーズ エビ イカ ホタテ ヨーグルト	むぎごはん あぶら むえんバター じゃがいも ナタデココ せりー 丸めい	たまねぎ にんじん パイン もも みかん ふくじんづけ こんにやく しょうが	700 22.5 2.6
29 (金)	♪♪ 6年1組 リクエストメニュー♪♪ メロンパン 牛乳 くじらのたつたあげ (2) イタリアンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー くじら イカ こなチーズ	メロンパン じゃがいも オリーブオイル あぶら ドレッシング ニョッキ	たまねぎ ブロッコリー こんじん パプリカ きゅうり キャベツ	640 20.4 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: ①衛生に気をつけよう。 ②よくかんで食べよう。



【地場産物を取り入れた献立】
22日(金)の玉ねぎは、
日光市でとれた玉ねぎです。