

7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			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	たんぱく質(g) 塩分(g)
2 (月)	ごはん 牛乳 さばのスタミナやき おひたし みそけんちんじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さば とうふ みそ	ごはん ごま さといも	ごまつな もやし ねぎ こんにゃく だいこん にんじん グレープフル ーツ	675 25.8 1.9
3 (火)	ミルクパン 牛乳 やきそば かんぴょうサラダ チルドチョコ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ ツナ	パン やきそばめん あぶら ハーフマヨネーズ チルドチョコ	にんじん キャベツ かんぴょう きゅうり コーン レモン	697 25.3 2.8
4 (水)	むぎごはん (さんしょくどん: とりとたまごのそばろ・ほうれんそう) 牛乳 いなかじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ たまご	むぎごはん あぶら さとう さといも ごま	ほうれんそう しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	643 25.6 2.4
5 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンシュウマイ(2) キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ シュウマイのぐ	ごはん あぶら さとう シュウマイのかわ ごまあぶら	キャベツ しょうが ねぎ にんにく にんじん にはら ピーマン もやし	666 21.6 2.2
6 (金)	♪♪6年2組 リクエストメニュー♪♪ こうちャパン 牛乳 ハンバーグ アジのマリネ ミネストローネ あまのがわゼリー	ぎゅうにゅう アジ ハンバーグ ベーコン こなチーズ	パン ゼリー じゃがいも オリーブオイル あぶら むえんバター でんぶん	たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん トマト パセリ レモン にんにく	665 31.9 3.2
9 (月)	ごはん 牛乳 なつやさいかレー ふくじんづけ こんぶのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト こんぶ	ごはん ドレッシング あぶら カレールウ ごま	かぼちゃ にんじん ナス たまねぎ トマト りんご だいこん きゅうり	663 19.5 2.9
10 (火)	バーガーパン (チーズバーガー) 牛乳 サマーシチュー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン あぶら ゼリー じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	616 25.4 3.0
11 (水)	ごはん(ソースかつどん) 牛乳 もみづけ かみなりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら ざらめ パンこ	だいこん きゅうり ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう	692 25.3 3.0
12 (木)	ごこくごはん (ビビンバ) 牛乳 はるさめスープ ピーチコンポート	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく あかみそ たまご	ごこくごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぜんまい ねぎ にんにく もやし ほうれんそう はくさい ほししいたけ たまねぎ もも	688 29.0 2.8
13 (金)	くるパン 牛乳 なつやさいスパゲッティ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	パン スパゲッティ オリーブオイル ごま マヨネーズ むえんバター	にんにく ズッキーニ ナ ス たまねぎ パプリカ トマ ト	629 21.6 2.7
17 (火)	アップルパン 牛乳 ササミチーズフライ グリーンサラダ エビだんごスープ スイカ	ぎゅうにゅう チーズ ササミチーズフライ ハム エビボール	パン ドレッシング あぶら はるさめ	きゅうり ブロッコリー アスパラガス はくさい にんじん ねぎ スイカ	629 26.0 3.0
18 (水)	☆☆地産地消献立：じゃがいも☆☆ ごはん 牛乳 しんじゃがいものにも いそかおりあえ ひややっこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とうふ のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや	637 24.4 2.2
19 (木)	むぎごはん 牛乳 ちぐさあえ いかとかぼちゃのてんぷら みそしる	ぎゅうにゅう イカ みそ とうふ あぶらあげ	むぎごはん ごま あぶら	キャベツ かぼちゃ しそ にんじん きゅうり にはら	688 23.9 2.6
20 (金)	はちみつパン 牛乳 ひやしちゅうか にらまんじゅう とちおとめアイス	ぎゅうにゅう やきぶた にらまんじゅうのぐ わかめ	パン ちゅうかめん ごま アイス ごまあぶら	きゅうり キャベツ もやし にはら	717 25.5 3.5

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう あつ ま からだ
今月の目標：暑さに負けない体をつくろう

【地場産物を取り入れた献立】
18日(水)のじゃがいもは、
日光市産の新じゃがいもです。