

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)
1 (火)	ミルクパン チルドチョコ 牛乳 チキンのオープン焼き イタリアンサラダ ニョッキ入りスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン ニョッキ ドレッシング チョコ	たまねぎ いんげん パプリカ きゅうり キャベツ もやし にんじん きぬさや	650 25.1 2.9
2 (水)	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ レモンの香りとえ 五目みそしる ひじきぱっぱ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく ひじき わかめ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	621 23.3 2.6
3 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ もみ漬け 田舎汁 冷や奴	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも とうふ あぶらあげ	ごはん ごま あぶら	キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん ほうれんそう ねぎ	614 20.4 2.4
4 (金)	はちみつパン 牛乳 スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいず ハム こなチーズ	パン スパゲティ バター ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく コーン パプリカ きゅうり	686 29.5 2.9
7 (月)	***七夕献立*** いか天丼 牛乳 五目おひたし そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たらすりみ かつおぶし いか	ごはん ごま あぶら ゼリー	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ オクラ	636 22.8 2.5
8 (火)	ミルクパン ホイップハニー 牛乳 スペイン風オムレツ れんこんサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン じゃがいも ハニー マヨネーズ ごま あぶら	れんこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ トマト にんにく パプリカ	630 22.2 2.3
9 (水)	麦ごはん 牛乳 ナス入りドライカレー グリーンサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん なす コーン トマト にんにく パプリカ きゅうり アスパラ	650 23.0 1.9
10 (木)	ごはん 牛乳 納豆 ごま和え 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	ごはん あぶら さとう ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう しいたけ たけのこ きぬさや こんにゃく	661 26.3 1.8
11 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ワンタンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく しるみぎかな(ホキ) ナルト 卵(タルソース)	パン あぶら ワンタンのかわ マヨネーズ(タルソース)	キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ オレンジ	699 24.9 2.5
14 (月)	手巻きごはん(ツナ・うめ・きゅうり) 牛乳 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり	ごはん マヨネーズ	きゅうり だいこん しめじ ごぼう うめ コーン パセリ にんじん ねぎ	601 21.7 3.5
15 (火)	黒ぱん 牛乳 にらまんじゅう 冷やし中華 すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん にら ねぎ しょうが にんにく すいか	637 22.9 4.5
16 (水)	ごはん 牛乳 えびの水晶包み チンジャオロース 卵入り中華スープ マンゴープリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく えび たまご	ごはん あぶら さとう マンゴープリン	にんじん ピーマン たけのこ しいたけ えのき たまねぎ しょうが	663 24.7 2.2
17 (木)	☆地産地消～じゃがいも☆ ごはん 牛乳 さばスタミナ焼き おひたし じゃがいものそばろ煮	ぎゅうにゅう さば とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごまつな キャベツ にんじん グリーンピース たまねぎ ごぼう しらたき	700 24.8 1.8
18 (金)	♪♪6年2組リクエストメニュー♪♪ 米粉パン 牛乳 みそカツ いそあえ あさりのみそ汁 いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あさりのり みそ	パン あぶら プリン	ほうれん草 もやし にんじん えのき ねぎ にんにく	687 32.7 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】
17日(木)のじゃがいもは、
日光市産の新じゃがいもです。