

4月 給食予定献立表

日光市立大室小学校



日 (曜日)	こんだてめい	血や肉のもとになる あ か	熱や力のもとになる き い ろ	体の調子をととのえる み ど り	エネルギー たんぱく質	脂質 えんぶん 塩分
8 (月)	【 始業式 】 手巻きずし 牛乳 筑前煮 さくらゼリー	牛乳 ツナ のり 鶏肉 さつまあげ	こめ マネーズ さといも 油 さとう ゼリー	とうもろこし きゅうり にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ きぬさや	683 kcal 26.9 g	19.8 g 3.27 g
9 (火)	バターロール ハチミツ&マーガリン 牛乳 スパゲッティナポリタン ハムと大根のサラダ	牛乳 ウインナー ハム チーズ	パン スパゲッティ ハチミツ マーガリン バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり だいこん	628 kcal 21.5 g	25.9 g 3.09 g
10 (水)	【 入学式 】 三色丼 牛乳 いなか汁 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 油あげ みそ	こめ さとう 油 ごま さといも ゼリー	ほうれんそう にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	728 kcal 28.7 g	23.3 g 2.78 g
11 (木)	カレーライス 牛乳 福神漬 ツナサラダ とちおとめヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ツナ ヨーグルト	こめ むぎ 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	727 kcal 22.9 g	21.9 g 3.67 g
12 (金)	わかめごはん 牛乳 えびシューマイ 肉野菜炒め 春雨スープ	牛乳 わかめ えび ぶた肉 鶏肉	こめ シューマイの 皮 油 は るさめ	もやし にんじん にら たまねぎ キャベツ はくさい しめじ	634 kcal 23.6 g	18.6 g 3.51 g
15 (月)	【 入学お祝い献立 】 赤飯 牛乳 煮こみハッパ-グ ブロッコリーのごま和え むらくも汁 お祝いゼリー	牛乳 ぶた肉 鶏肉 鶏卵 わかめ	もち米 あずき ごま さとう ゼリー	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん	663 kcal 26.5 g	19.9 g 2.72 g
16 (火)	ホットドック 牛乳 チャンボンメン オレンジ	牛乳 ウインナー ぶた肉 えび いか なんと	パン ラーメン 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし オレンジ	647 kcal 30.4 g	27.0 g 4.04 g
17 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え けんちん汁	牛乳 さば みそ のり 豆腐	こめ ごま さといも 油	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん はくさい にんじん こんにゃく	621 kcal 22.8 g	20.2 g 2.06 g
18 (木)	【 地産地消献立 】 米粉パン いちごジャム 牛乳 コロッケ イタリアンサラダ クリームシチュー	牛乳 ぶた肉 えび いか 鶏肉	米粉 ジャム 油 じゃがいも ドレッシング バター	ブロッコリー アスパラガス きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ	709 kcal 27.4 g	30.7 g 2.93 g
19 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 厚焼卵 五目きんぴら とん汁	牛乳 のり 鶏卵 牛肉 さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ	こめ さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	609 kcal 23.1 g	18.8 g 2.68 g
22 (月)	ごはん 牛乳 春巻 ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 豆腐	こめ 春巻の皮 油 さとう	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ たけのこ しいたけ にら	734 kcal 24.0 g	29.4 g 1.99 g
23 (火)	はちみつパン 牛乳 焼きそば こんにゃくサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ わかめ	パン めん 油 ドレッシング	にんじん キャベツ もやし こんにゃく きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	614 kcal 24.7 g	17.8 g 3.47 g
24 (水)	ごはん 牛乳 焼魚(さわら) 大阪漬 新じゃがの煮物	牛乳 さわら ぶた肉	こめ さとう じゃがいも 油	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや	615 kcal 23.9 g	14.6 g 1.48 g
25 (木)	バターロール りんごジャム 牛乳 チキンのチーズ焼き ポパイソテー トマトスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ズ ハム 鶏卵	パン ジャム バター	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト	606 kcal 27.0 g	27.2 g 3.14 g
26 (金)	ハヤシライス 牛乳 ハムとチーズのサラダ レモンゼリー	牛乳 牛肉 ハム チーズ	こめ バター じゃがいも ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ グリッピーズ しめじ キャベツ きゅうり	694 kcal 21.8 g	21.2 g 2.66 g
29 (月)	昭和の日					
30 (火)	黒糖パン 牛乳 かきあげうどん 小松菜のアーモンド和え グレープフルーツ	牛乳 えび いか 鶏肉 油あげ	パン うどん 油 アーモンド	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつ な もやし だいこん	624 kcal 22.1 g	27.8 g 3.07 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。