

6月給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成26年度

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あ か	き い ろ	み ど り	たんぱく質	えんぶん塩分
2 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう 麻婆野菜 中華和え	牛乳 ぶた肉 ハム	こめ はるさめ でん粉 あぶら	にんじん キャベツ もやし にら なす たけのこ しょうが きゅうり	617kcal	18.1g
					22.2g	1.78g
3 (火)	はちみつパン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 いか ヨー グルト ちくわ	パン はちみつ めん あぶら	にんじん キャベツ もやし もも りんご パイン バナナ	661kcal	17.8g
					24.4g	2.98g
4 (水)	【かみかみ献立】 五穀ごはん 牛乳 鶏のからあげ れんこんサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ	こめ 雑穀 あぶら さといも マヨネーズ	れんこん きゅうり とうもろこし ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ はくさい	680kcal	28.6g
					26.2g	1.54g
5 (木)	アップルパン 牛乳 スパゲティナポリタン ハムと大根のサラダ	牛乳 ハム チーズ ウィンナー	パン スパゲティ	だいこん たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり りんご	642kcal	20.8g
					23.0g	3.19g
6 (金)	ごはん 牛乳 焼き魚（さけ） 鶏肉とたけのこの煮物 野菜のおひたし	牛乳 さけ とり肉 さつまあげ かつおぶし	こめ さとう あぶら さといも ごま	たけのこ にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	644kcal	14.5g
					30.5g	2.14g
9 (月)	【韓国料理】 ビビンバ丼 牛乳 エビ団子スープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 えび	こめ さとう ごま ごま油 はるさめ	ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 はくさい もも りんご	616kcal	18.7g
					22.3g	2.10g
10 (火)	【ブラジル料理】 バターロール 牛乳 コシーニャ ペпасープ コーンサラダ コーヒーゼリー	牛乳 まめ ベーコン わかめ	パン バター マカロニ あぶら	カリフラワー キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	644kcal	27.4g
					20.8g	3.44g
11 (水)	【ドイツ料理】 ライ麦パン チーズソフト 牛乳 カレーヴルスト コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィンナー チーズ	パン ジャがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ トマト	650kcal	34.6g
					19.6g	2.91g
12 (木)	【ギリシャ料理】 ピラフィ 牛乳 ケフテス レモンカスタードタルト	牛乳 とり肉 チーズ	こめ ジャがいも さとう あぶら マカロニ バター	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ ピーマン	677kcal	20.6g
					21.4g	2.26g
13 (金)	【栃木県民の日献立】 ごはん 牛乳 モロフライ ハムとにらの和え物 かんぴょう入りみそ汁 県民の日ゼリー	牛乳 モロ ハム わかめ ゆば	こめ ジャがいも さとう	にら にんじん もやし たまねぎ かんぴょう	666kcal	18.5g
					24.6g	2.23g
16 (月)	ポークカレーライス 牛乳 シルバーサラダ 福神漬	牛乳 ぶた肉 ハム	こめ あぶら はるさ め ジャがいも マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	662kcal	23.9g
					19.5g	2.14g
17 (火)	えびカツバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮 日向夏ゼリー	牛乳 えび とり肉	パン マカロニ バター あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム はくさい	686kcal	26.3g
					27.4g	2.61g
18 (水)	三色丼 牛乳 肉入りワンタンスープ	牛乳 とり肉 たまご なると	こめ さとう ごま あぶら ワンタン	ほうれんそう にんじん たけのこ もやし しいたけ たまねぎ	660kcal	22.2g
					28.2g	2.90g
19 (木)	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	パン バター ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	608kcal	25.8g
					24.6g	3.00g
20 (金)	ごはん 牛乳 もみ漬け トロあじのレモンしょう油煮 揚げ湯葉とジャがいもの煮物	牛乳 あじ ゆば	こめ ジャがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ	628kcal	15.5g
					23.9g	2.11g
23 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め むらくも汁 びわ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	こめ でん粉 あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ びわ	645kcal	19.9g
					25.6g	2.23g
24 (火)	スラッピージョー 牛乳 グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きぬさや パセリ	612kcal	23.5g
					25.4g	3.91g
25 (水)	ごはん 牛乳 焼き魚（さば） 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 さば ぶた肉 さつまあげ 豆腐 みそ	こめ あぶら ジャがいも	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ	696kcal	26.6g
					26.9g	2.21g
26 (木)	黒食パン ホイップハニー 牛乳 サラダうどん 肉団子 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ ツナ	パン うどん マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん	679kcal	24.3g
					22.8g	3.83g
27 (金)	ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜	牛乳 ぶた肉 えび いか	こめ あぶら でん粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	659kcal	21.3g
					23.9g	2.18g
30 (月)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 大阪漬け アセロラゼリー	牛乳 牛肉 焼き豆腐 なると	こめ さとう あぶら	にんじん ねぎ こんにゃく たまねぎ はくさい えのきだけ きゅうり だいこん しょうが もも りんご しらたき	614kcal	16.6g
					22.4g	2.11g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。