



5月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名 <small>こん だて めい</small>	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	塩分
1 (金)	【こどもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼 こどもの日デザート ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 あぶらあげ さわら とうふ かまぼこ わかめ	こめ 油 ごま	にんじん たけのこ キャベツ ほうれん草 ねぎ	638kcal	19.8g
					29.8g	3.15g
7 (木)	バターロール 牛乳 ササミチーズフライ イタリアンサラダ ソース コーンスープ	牛乳 とり肉 チーズ えび いか 生クリーム	パン 油 バター ドレッシング	ブロッコリー きゅうり アスパラガス 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ パセリ	655kcal	30.0g
					28.4g	3.20g
8 (金)	ビビンバ丼 牛乳 五目ワントンスープ オレンジゼリー	牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 なると	こめ さとう ごま ごま油 油 ワンタン	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ぜんまい オレンジ	657kcal	16.4g
					23.0g	2.84g
11 (月)	ごはん 牛乳 春巻 ナムル 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 とうふ	こめ 油 片栗粉 ごま ごま油 さとう はるまきの皮	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ いら たけのこ しいたけ	673kcal	25.5g
					23.2g	2.21g
12 (火)	米粉パン 牛乳 はちみつ&マーガリン きつねうどん じゃこサラダ	牛乳 とり肉 あぶらあげ じゃこ なると	米粉パン うどん はちみつ ごま マーガリン ドレッシング	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	646kcal	25.1g
					26.4g	3.14g
13 (水)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ レモンゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	こめ むぎ 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり とうもろこし だいこん りんご レモン	655kcal	6.8g
					18.3g	2.83g
14 (木)	ミルクパン 牛乳 トマトオムレツ ハムと大根のサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご ハム あさり	パン バター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん パセリ	596kcal	25.6g
					24.1g	3.17g
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐とわかめのスープ 黒ごまプリン	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	こめ 油 片栗粉 黒ごまプリン	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ ねぎ	645kcal	22.8g
					23.7g	2.16g
18 (月)	わかめごはん 牛乳 さけの塩焼 筑前煮 にらとハムの和え物	牛乳 わかめ さけ とり肉 ハム さつまあげ	こめ さといも ごま ごま油 さとう 油 ドレッシング	にんじん にら もやし ごぼう だいこん たけのこ しいたけ きぬさや こんにゃく	602kcal	16.3g
					31.8g	3.88g
19 (火)	【地産地消献立：いちごパン】 いちごパン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー ハム チーズ ヨーグルト	パン バター スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり とうもろこし	695kcal	24.5g
					26.1g	3.05g
20 (水)	いか天丼 牛乳 野菜のおひたし けんちん汁	牛乳 いか かつおぶし とうふ	こめ 油 ごま ごま油 さといも	ほうれん草 キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい	616kcal	20.2g
					21.6g	2.65g
21 (木)	バターロール 牛乳 ハンバーグトマト煮 チーズポテト 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 とり肉 ぶた肉 きゅうり肉 チーズ	パン さとう バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きぬさや グレープフルーツ	629kcal	26.7g
					25.8g	3.72g
22 (金)	ごはん 牛乳 納豆 鶏肉とたけのこの煮物 小松菜のアーモンド和え	牛乳 とり肉 さつまあげ なっとう	こめ さとう 油 さといも アーモンド	たけのこ にんじん だいこん こんにゃく キャベツ こまつな もやし	640kcal	19.4g
					26.8g	2.17g
25 (月)	ごはん 牛乳 五目厚焼玉子 ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 たまご とり肉 ひじき ぶた肉 とうふ さつまあげ みそ	こめ さとう 油 じゃがいも	にんじん たけのこ こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	586kcal	16.4g
					22.2g	2.66g
26 (火)	ミルクパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 上海風焼きそば れんこんサラダ	牛乳 えび いか	パン 油 中華めん マーガリン マヨネーズ	にんじん キャベツ ピーマン れんこん きゅうり とうもろこし ねぎ ブルーベリー	666kcal	23.6g
					23.9g	3.09g
27 (水)	手巻き寿司(ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 田舎汁 もものタルト	牛乳 のり ツナ みそ あぶらあげ	こめ マヨネーズ さといも タルト	とうもろこし パセリ きゅうり にんじん ねぎ だいこん はくさい もも こんにゃく ほうれん草	688kcal	25.0g
					23.9g	3.75g
28 (木)	ミルクパン 牛乳 ソース 白身魚フライ グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ほき ハム チーズ 白いんげん豆	パン マカロニ オリーブオイル 油 じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー きゅうり アスパラガス にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ トマト	581kcal	21.2g
					24.9g	3.22g
29 (金)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい 春雨サラダ フルーツ杏仁 豆腐入り中華スープ	牛乳 えび ハム ぶた肉 とうふ	こめ はるさめ ごま ごま油 しゅうまいの皮 ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな もも	635kcal	19.7g
					22.0g	2.71g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。