



7月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成27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
1 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼 ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 ひじき さけ さつまあげ とうふ	ごはん 油 さとう ごま油 さといも	にんじん しらたき ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	590kcal 23.9g	16.6g 2.24g
2 (木)	ミルクパン 牛乳 ササミチーズフライ (ソース) コールスローサラダ エビ団子スープ	牛乳 とり肉 エビ	ミルクパン 油 はるさめ ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん はくさい	577kcal 25.0g	23.9g 3.22g
3 (金)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 五目みそ汁	牛乳 ツナ みそ のり あつあげ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	とうもろこし パセリ きゅうり だいこん にんじん ほうれん草	583kcal 23.7g	19.4g 3.46g
6 (月)	ごはん 牛乳 厚焼たまご きんぴらごぼう 筑前煮	牛乳 たまご ぎゅう肉 とり肉 さつまあげ	ごはん 油 さとう ごま さといも	ごぼう にんじん きぬさや こんにゃく だいこん たけのこ しいたけ	625kcal 25.3g	16.7g 2.60g
7 (火)	【七夕献立】 バターロール 牛乳 星のコロッケ イタリアンサラダ 天の川スープ セタデザート	牛乳 とり肉 ぶた肉 エビ いか なると	バターロール じゃがいも 油 ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゅうり 赤パプリカ にんじん こまつな	600kcal 21.2g	25.7g 3.06g
8 (水)	ごはん 牛乳 えびシューマイ チンジャオロースー 中華風コンスープ	牛乳 エビ ぶた肉 たまご	ごはん さとう シューマイの皮 油 かたくりこ	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん とうもろこし ほうれん草 しいたけ	616kcal 26.1g	16.8g 2.35g
9 (木)	米粉パン (はちみつ& マーガリン) 牛乳 夏野菜スパゲティ ブロッコリーサラダ レモンゼリー	牛乳 ハム たこ エビ チーズ	米粉パン オリーブオイル はちみつ マーガリン ドレッシング スパゲティ	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ とうもろこし 赤パプリカ 黄パプリカ トマト ブロッコリー きゅうり	696kcal 28.1g	22.3g 2.93g
10 (金)	ごはん 牛乳 とろあじの照焼 小松菜のアーモンド和え 豚汁	牛乳 あじ ぶた肉 みそ とうふ	ごはん 油 アーモンド じゃがいも さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	575kcal 26.1g	15.4g 1.98g
13 (月)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ パインヨーグルト	牛乳 ぎゅう肉 わかめ 海藻ミックス ヨーグルト	ごはん 麦 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト とうもろこし パイナップル	693kcal 21.3g	22.1g 2.95g
14 (火)	ミルクパン 牛乳 スペイン風オムレツ グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たまご チーズ 豆 ハム	ミルクパン じゃがいも ドレッシング バター マカロニ オリーブオイル	たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ トマト	558kcal 22.8g	21.2g 2.97g
15 (水)	【3の1リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 鶏のからあげ ハムと大根のサラダ 肉じゃが 冷凍みかん	牛乳 わかめ とり肉 ハム ぶた肉	ごはん さとう 油 かたくりこ じゃがいも ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん しらたき いんげん みかん	762kcal 27.8g	25.9g 3.21g
16 (木)	パンプキンパン 牛乳 冷し中華 肉団子	牛乳 ハム たまご とり肉	パン 中華めん ごま油	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	589kcal 25.7g	19.7g 3.13g
17 (金)	ビビンバ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ フルーツ杏仁	牛乳 ぎゅう肉 わかめ とうふ	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	ぜんまい もやし ねぎ ほうれん草 にんじん もも	575kcal 22.0g	16.8g 2.42g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。