



4月 給食予定献立表

日光市立大室小学校



平成28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
8 (金)	【始業式】 わかめごはん 牛乳 厚焼たまご ほうれん草の磯和え けんちん汁 チョコシュー	牛乳 わかめ たまご のり とうふ	ごはん さといも ごま 油 ごま油 チョコシュー	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	606kcal 22.0g	19.0g 3.24g
11 (月)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 豚汁	牛乳 ツナ のり ぶた肉 とうふ みそ	ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも	とうもろこし きゅうり パセリ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	596kcal 23.7g	19.2g 3.54g
12 (火)	【入学式】 セルフドック (ウインナー・ ポイルキャベツ・ケチャップ) 牛乳 チャンポンメン オレンジ	牛乳 ウインナー ぶた肉 エビ いか なた	ミルクパン 油 チャンポンメン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし オレンジ	645kcal 28.9g	25.8g 2.62g
13 (水)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 ハムと大根のサラダ さくらゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング さくらゼリー	にんじん たまねぎ りんご きゅうり だいこん	688kcal 19.9g	20.2g 3.29g
14 (木)	アップルパン 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 ハム チーズ	アップルパン マカロニ じゃがいも かたくりこ ドレッシング 油 オリーブオイル	ブロッコリー とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ トマト まめ	648kcal 28.3g	27.6g 2.57g
15 (金)	【入学お祝い献立】 黒米ごはん (ごま塩) 牛乳 和風おろしハンバーグ むらくも汁 小松菜とちくわの和え物 お祝いいちごゼリー	牛乳 豆腐 とり肉 たまご わかめ ちくわ かつおぶし	ごはん くろまい ごま クレープ かたくりこ さとう	こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ りんご いちご	589kcal 23.3g	15.0g 3.28g
18 (月)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼 即席漬 肉じゃが	牛乳 さけ ぶた肉	ごはん ごま じゃがいも さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん しらたき	602kcal 25.5g	13.9g 2.04g
19 (火)	【地産地消献立：米粉パン】 米粉パン (とちおとめジャム) 牛乳 ツナマヨオムレツ グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ツナ たまご ぶた肉 なた	米粉パン ワンタン マヨネーズ 油 ドレッシング ジャム	ブロッコリー とうもろこし きゅうり アスパラ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	655kcal 27.7g	26.8g 3.35g
20 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 中華和え 麻婆豆腐 フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 わかめ いか とうふ	ごはん はるさめ 油 ごま油 かたくりこ ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん たけのこ しいたけ いら ねぎ もも	673kcal 26.4g	20.7g 2.14g
21 (木)	はちみつパン 牛乳 焼きそば エビ団子スープ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ エビ	はちみつパン やきそばめん 油 はるさめ	にんじん キャベツ もやし はくさい たまねぎ	655kcal 25.4g	20.3g 3.90g
22 (金)	三色丼 牛乳 五目味噌汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 たまご みそ あつあげ	ごはん さとう じゃがいも 油 ごま ゼリー	ほうれん草 だいこん にんじん こまつな レモン	701kcal 28.1g	23.2g 2.61g
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ (ソース) にらとハムの和え物 田舎汁	牛乳 ハム あぶらあげ ぶた肉 みそ	ごはん じゃがいも ごま さといも ドレッシング 油	にら にんじん もやし ねぎ だいこん はくさい ほうれん草 こんにゃく	635kcal 20.2g	21.0g 2.46g
26 (火)	バターロール 牛乳 ハンバーグトマト煮 グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 きゅうり肉	バターロール さとう バター じゃがいも 油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きぬさや パセリ	590kcal 24.2g	25.2g 3.71g
27 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 小松菜のアーモンド和え 沢煮椀	牛乳 さば ぶた肉 みそ	ごはん さとう アーモンド	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう ほうれん草 しめじ ねぎ	585kcal 23.7g	16.9g 2.44g
28 (木)	黒パン 牛乳 グレープフルーツ スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ハム ウインナー いか チーズ エビ	黒パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラ きゅうり パプリカ ブロッコリー グレープフルー ツ	619kcal 25.3g	21.6g 2.28g
29 (金)	昭和の日					

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。