



6月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成28年度

国際理解週間

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 春巻 中華和え 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 わかめ いか とうふ	ごはん 油 はるさめ 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 ねぎ たけのこ しいたけ にはら	689kcal 24.0g	25.0g 2.27g
2 (木)	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 ウィンナー ハム チーズ	はちみつパン ゼリー 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 きゅうり ブロッコリー とうもろこし	651kcal 22.7g	20.6g 2.78g
3 (金)	【かみかみ献立】 五穀ごはん 牛乳 厚焼たまご 五目きんぴら 豚汁 まんてん豆	牛乳 たまご みそ ぶた肉 きゅうり肉 だいす とうふ さつまあげ	ごはん 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	641kcal 25.0g	16.9g 2.58g
6 (月)	【中国の料理】 焼汁炒飯 牛乳 湯河粉 杏仁豆腐	牛乳 とり肉 ハム たまご 杏仁豆腐	ごはん ごま油 油 クイッティオ かたくりこ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん もやし	585kcal 21.5g	15.3g 2.75g
7 (火)	【ブラジルの料理】 ごはん 牛乳 コシーニャ フェイスジョアータ 粉ふきいも コーヒープリン	牛乳 まめ ぶた肉 ウィンナー コーヒープリン	ごはん 油 じゃがいも コシーニャ	たまねぎ にんじん たもぎたけ	733kcal 20.9g	25.5g 2.01g
8 (水)	【フィリピンの料理】 ごはん 牛乳 ピカディリオ シニガン フルーツサラダ	牛乳 ぶた肉 エビ ヨーグルト 生クリーム チーズ	ごはん さとう じゃがいも 油 ナタデココ	たまねぎ にんじん 赤パプリカ トマト キャベツ ほうれん草 レモン みかん もも パイナップル	745kcal 28.6g	23.0g 2.92g
9 (木)	【アメリカの料理】 スラッピージョー 牛乳 フライドポテト マンハッタンクラムチャウダー	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ あさり	ミルクパン 油 じゃがいも さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマト パセリ	673kcal 25.2g	29.0g 3.74g
10 (金)	【ペルーの料理】 アロス・コン・マリスコス 牛乳 セビチェ ソパ・アラ・ミヌータ	牛乳 たこ ハム 白身魚 いか あさり	ごはん そうめん じゃがいも 油 オリーブオイル ドレッシング	たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり 赤パプリカ パセリ にんじん トマト	621kcal 23.8g	17.0g 1.80g
13 (月)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼 ほうれん草の磯和え 肉じゃが レモンゼリー	牛乳 鮭 のり ぶた肉	ごはん ごま 油 さとう じゃがいも レモンゼリー	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しらたき いんげん	647kcal 26.5g	14.0g 1.98g
14 (火)	米粉パン(とちおとめジャム) 牛乳 アンサンブルエッグ ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 まめ とり肉 たまご	米粉パン ジャム じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし きぬさや ブロッコリー えだまめ	650kcal 27.1g	26.2g 2.99g
15 (水)	【県民の日献立】 ごはん 牛乳 豚肉コロッケ(ソース) にらともやしの和え物 ゆば入りすまし汁 県民の日デザート	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ ゆば わかめ	ごはん 油 ごま じゃがいも ドレッシング 県民の日ゼリー	にら にんじん ねぎ もやし	649kcal 21.8g	19.6g 2.62g
16 (木)	セルフドック(ウィンナー・ ポイルキャベツ・ケチャップ) 牛乳 チャンポンメン	牛乳 ウィンナー ぶた肉 エビ いか なると	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	634kcal 28.6g	25.8g 2.62g
17 (金)	【地産地消献立：たまねぎ】 ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め かんぴょうの味噌汁	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ みそ	ごはん 油	にんじん たまねぎ かんぴょう ピーマン	580kcal 23.6g	18.8g 2.49g
20 (月)	わかめごはん 牛乳 トロアジの塩焼 小松菜のアーモンド和え けんちん汁 抹茶プリン	牛乳 アジ わかめ とうふ	ごはん さとう アーモンド 油 さといも ごま油 抹茶プリン	こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい ごぼう もやし こんにゃく	612kcal 26.8g	17.1g 3.44g
21 (火)	ミルクパン(チョコクリーム) 牛乳 焼きそば グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	ミルクパン 油 焼きそばめん チョコクリーム ドレッシング	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし ブロッコリー アスパラ	671kcal 25.7g	21.6g 3.35g
22 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 春雨サラダ 豆腐入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ	ごはん 油 ごま はるさめ ごま油 ドレッシング	にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	594kcal 22.0g	18.9g 2.59g
23 (木)	【2の2リクエスト献立】 きなこ揚げパン 牛乳 煮込みハンバーグ ハムと大根のサラダ ミネストローネスープ ガリガリくん	牛乳 ハム まめ とり肉 チーズ ぶた肉 きなこ	ミルクパン さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル ドレッシング 油	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ トマト	678kcal 27.4g	27.3g 3.80g
24 (金)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 沢煮椀	牛乳 さば ぶた肉 みそ	ごはん ごま さとう	キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ	575kcal 20.2g	18.2g 2.33g
27 (月)	いか天丼(天丼のたれ) 牛乳 切り干し大根の煮物 田舎汁 オレンジ	牛乳 いか あぶらあげ あつあげ みそ	ごはん 油 さとう さといも	だいこん にんじん しいたけ はくさい ねぎ ほうれん草 こんにゃく オレンジ	648kcal 23.3g	23.3g 2.76g
28 (火)	ミルクパン 牛乳 ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ツナ いか たまご ぶた肉 エビ なると	ミルクパン ワンタン マヨネーズ 油 ドレッシング	ブロッコリー 赤パプリカ きゅうり アスパラ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	576kcal 27.3g	23.4g 3.44g
29 (水)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング アセロラゼリー	にんじん たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり だいこん とうもろこし	641kcal 17.9g	16.9g 3.30g
30 (木)	黒パン(はちみつ&マーガリン) 牛乳 サラダうどん(めんつゆ) 肉団子	牛乳 ツナ わかめ とり肉	黒パン はちみつ うどん マーガリン マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	676kcal 23.1g	24.6g 3.65g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。