



# 7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
1 (金)	ごはん 牛乳 エビシューマイ チンジャオロースー 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 エビ とり肉	ごはん 油 さとう はるさめ かたくりこ	たけのこ ピーマン しいたけ たまねぎ にんじん はくさい	599kcal	16.6g
					24.6g	2.24g
4 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼 ひじきの煮物 豚汁	牛乳 鮭 ひじき さつまあげ みそ ぶた肉 とうふ	ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん しらたき たまねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	587kcal	14.9g
					28.8g	3.33g
5 (火)	ミルクパン 牛乳 トマトミートオムレツ ビーンズサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご まめ とり肉 ハム あさり	ミルクパン 油 じゃがいも ドレッシング	トマト えだまめ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ きゅうり パセリ	599kcal	25.2g
					23.9g	2.99g
6 (水)	【七夕献立】 チキンライス 牛乳 星のコロッケ 天の川スープ 七夕デザート	牛乳 とり肉 魚めん なると	ごはん 油 じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	608kcal	16.7g
					17.1g	2.91g
7 (木)	米粉パン (アップルハニー) 牛乳 焼きそば ブロッコリーサラダ 日向夏ゼリー	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	米粉パン 油 はちみつ ゼリー ドレッシング	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし もやし	724kcal	23.3g
					27.3g	3.22g
8 (金)	ごはん 牛乳 ショーロンポー 中華和え ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ いか とり肉 なると	ごはん ワンタン はるさめ ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	686kcal	22.0g
					21.7g	3.02g
11 (月)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 田舎汁	牛乳 ツナ のり あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	とうもろこし ほうれん草 きゅうり にんじん ねぎ だいこん キャベツ こんにゃく パセリ	570kcal	17.9g
					22.6g	3.59g
12 (火)	アップルパン 牛乳 冷やし中華 ししゃもフリッター	牛乳 ししゃも たまご ハム	アップルパン 中華めん 油 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん もやし	675kcal	24.4g
					26.7g	3.38g
13 (水)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ 夏みかんゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	656kcal	16.9g
					18.5g	2.83g
14 (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 ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム まめ	ミルクパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブオイル ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	579kcal	21.9g
					25.8g	3.17g
15 (金)	【地産地消献立：じゃがいも】 ごはん 牛乳 冷奴 (しょうゆ・かつお節) 小松菜のアーモンド和え ピリ辛肉じゃが	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かつおぶし	ごはん さとう アーモンド 油 じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう しらたき いんげん	628kcal	17.2g
					23.4g	2.23g
19 (火)	はちみつパン 牛乳 夏野菜スパゲティ グリーンサラダ グレープフルーツ	牛乳 ハム いか チーズ たこ	はちみつパン 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 トマト ズッキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ アスパラ なす ブロッコリー とうもろこし きゅうり グレープフルーツ	580kcal	13.2g
					25.9g	3.00g
20 (水)	【3の2リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ ハムと大根のサラダ 野菜スープ ガリガリくん	牛乳 わかめ とり肉 ハム	ごはん 油 かたくりこ	きゅうり だいこん もやし にんじん キャベツ きぬさや たまねぎ	656kcal	23.8g
					24.9g	2.92g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。