6月　給食献立表

日光市立大沢小学校

日	曜	献立	あか 血や肉になる食品	きいろ 力のもとになる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	ししつ (g)	えんぶん (g)
1	火	ご飯　牛乳 チンジャオロースー えびしゅうまい　中華風わかめスープ	牛乳　豚肉 えびしゅうまい　鶏肉 とうふ　わかめ	ご飯　油 かたくり粉	たけのこ　青ピーマン　にんじん しいたけ　しょうが　ねぎ	635	25.9	20.8	2.31
2	水	米粉パン　牛乳 煮込みハンバーグ　ほうれん草のサラダ ＊春雨スープ(にら)	牛乳　ハンバーグ ツナ　豚肉	米粉パン　春雨 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草　きゅうり　コーン たまねぎ　にんじん　にら しいたけ	671	28.5	27.7	3.41
3	木	ご飯　牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 五目ワンタンスープ　オレンジゼリー	牛乳　豚肉 なると	ご飯　油　かたくり粉 ワンタン　オレンジゼリー	にんじん　たまねぎ　キャベツ 青ピーマン　しょうが　にんにく もやし　たけのこ　しいたけ	655	24.4	19.0	1.96
4	金	ご飯　牛乳 いか天ぷら　天丼のたれ ブロッコリーのごま和え　留汁	牛乳　いか天ぷら 鶏肉・とうふ　みそ	ご飯　油　ごま こんにゃく	ブロッコリー　きゅうり　ごぼう にんじん　ねぎ	649	20.8	17.5	2.38
7	月	【5年生臨海自然教室】　コッペパン　牛乳 スパゲッティナポリタン ハムと大根のサラダ　チョコレートパテ	牛乳　ベーコン　ウインナー 粉チーズ　ハム	コッペパン　ドレッシング チョコレートパテ スパゲッティー　バター	たまねぎ　にんじん　青ピーマン トマト缶　きゅうり　だいこん	663	22.8	24.7	2.35
8	火	【5年生臨海自然教室】 ご飯　牛乳　さんまのみぞれ煮 切り干し大根の煮物　沢煮椀	牛乳　さんまみぞれ煮 さつま揚げ　豚肉	ご飯　油	切干しだいこん　にんじん　しいたけ ごぼう　だいこん　しめじ　ねぎ ほうれん草	589	19.9	18.2	2.15
9	水	【5年生臨海自然教室】 ミルクパン　牛乳　スラッピージョー グリーンポテト　野菜スープ	牛乳　豚肉 鶏肉	ミルクパン　油 パン粉　じゃがいも バター	たまねぎ　にんじん　パセリ　もやし キャベツ　きぬさや	646	27.4	26.2	2.40
10	木	ご飯　牛乳 メンチカツ　小袋ソース ツナ和え　五目みそ汁	牛乳　メンチカツ ツナ　生揚げ　みそ	ご飯　油	キャベツ　もやし　ほうれん草 だいこん　ねぎ　しめじ　にんじん	586	22.1	19.3	1.79
11	金	三色丼（とりそぼろ・炒り卵・ごま和え） 牛乳 麩団子汁	牛乳　鶏肉　卵 麩ボール　とうふ　みそ	ご飯　油　ごま じゃがいも　こんにゃく	しょうが　ほうれん草　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ	619	26.7	20.5	2.15
14	月	麦ご飯　牛乳 ポークカレー　こんにゃくサラダ 生乳ヨーグルト	牛乳　豚肉 わかめ　ヨーグルト	麦ご飯　じゃがいも 油　ドレッシング サラダ用こんにゃく	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　きゅうり　コーン	663	20.7	18.5	2.29
15	火	【県民の日献立】　米粉パン　牛乳　小袋ソース 県産豚肉コロッケ　かんぴょうサラダ ＊ニラのピリ辛スープ(にら)　県民の日デザート	牛乳　豚肉コロッケ ハム　えび　豚肉	米粉パン　油 ノンエッグマヨネーズ 県民の日デザート	かんぴょう　きゅうり　コーン キャベツ　にんじん　しいたけ にら	695	27.6	29.3	2.69
16	水	【地産地消献立：鮎】 ご飯　牛乳　鮎の甘露煮 五目きんぴら　田舎汁	牛乳　鮎の甘露煮 豚肉　さつま揚げ　鶏肉 とうふ　みそ	ご飯　油　ごま こんにゃく　さといも	ごぼう　にんじん　だいこん キャベツ　ねぎ	649	25.7	19.5	2.61
17	木	セルフドック（ソーセージ・ミニケチャップ） 牛乳 ＊タンメン(にら)	牛乳　ソーセージ　豚肉 いか　えび　なると	ミルクパン 冷凍ラーメン	キャベツ　にんじん　たまねぎ もやし　にら	593	27.4	24.5	2.73
18	金	【地産地消献立：きゅうり】 ご飯　牛乳　納豆　きゅうりの香り漬け ピリ辛肉じゃが	牛乳　納豆　わかめ 豚肉　赤みそ	ご飯　油　ごま油 じゃがいも　しらたき	きゅうり　キャベツ　しょうが たまねぎ　にんじん　ごぼう いんげん	649	26.7	17.3	2.12
21	月	コッペパン　はちみつ　牛乳 白身魚フライ　小袋ソース グリーンサラダ　ミネストローネスープ	牛乳　白身魚フライ 豚肉　ビーンズミックス 粉チーズ	コッペパン　油 ドレッシング　マカロニ じゃがいも	きゅうり　ブロッコリー　にんじん たまねぎ　トマト缶　黄ピーマン にんにく　アスパラガス	647	25.6	24.6	2.97
22	火	ご飯　牛乳 八宝菜　焼きぎょうざ 中華くらげ和え	牛乳　いか　えび　豚肉 なると　餃子　中華くらげ	ご飯　油　ごま ドレッシング　かたくり粉 ごま油	しょうが　キャベツ　たまねぎ にんじん　しいたけ　たけのこ きくらげ　きゅうり　もやし	679	31.2	22.5	2.18
23	水	黒糖パン　牛乳 焼きそば　れんこんサラダ レモンゼリー	牛乳　豚肉 いかげそ　ちくわ	黒糖パン　油 焼きそば麺　ドレッシング レモンゼリー	にんじん　キャベツ　れんこんサラダ きゅうり　コーン	663	24.5	21.7	2.83
24	木	ご飯　牛乳 五目厚焼き卵 大阪酒け　筑前煮	牛乳　五目厚焼き卵 鶏肉　ちくわ	ご飯　油 こんにゃく	だいこん　きゅうり　しょうが にんじん　ごぼう　だいこん たけのこ　しいたけ　きぬさや	588	23.1	17.4	1.97
25	金	ご飯　牛乳 いわしごまみそ煮　ひじき煮 豚汁	牛乳　いわしごま味噌煮 ひじき　油揚げ　鶏肉 豚肉　とうふ　みそ	ご飯　油 こんにゃく　じゃがいも	にんじん　だいこん　ごぼう キャベツ　ねぎ	618	25.2	18.0	2.46
28	月	はちみつパン　牛乳 サラダうどん　野菜いろいろ肉団子 ブルーベリーゼリー	牛乳　わかめ　ツナ けずり節　肉団子 きざみのり	はちみつパン　うどん ブルーベリーゼリー	だいこん　にんじん　きゅうり キャベツ　コーン	645	25.1	22.7	3.29
29	火	ご飯　牛乳 てんぐにらまんじゅう　ナムル ＊マーボー野菜(にら)	牛乳　てんぐにらまんじゅう 豚肉	ご飯　ごま　ごま油 ドレッシング　春雨	にんじん　もやし　ほうれん草 ぜんまい　だいこん　キャベツ　にら なす　たけのこ　しょうが　にんにく	642	24.5	19.8	2.16
30	水	ご飯　牛乳 さばのカレー風味焼き　塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳　塩昆布 さばのカレー風味焼き	ご飯　油　ごま ごま油　じゃがいも しらたき　かたくり粉	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　ごぼう　グリーンピース	624	20.3	16.9	1.40

※　小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650Kcal、たんぱく質26．8g、脂質21．6g

※　＊しるしの献立は、大沢地区の野菜（にら）を使っています。