



# 7・8月 給食献立表



日光市立大沢小学校

| 日 曜  | 献立  | あか                                     | きいろ                                       | みどり  | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|------|---|--|---|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|      |   | 血や肉になる食品                               | 力のもとになる食品                                 | 体の調子を整える食品   |                 |              |           |           |
| 1 木  | タコライス 牛乳<br>もずくスープ<br>はちみつレモンゼリー                        | 牛乳 豚肉 豆腐<br>もずく 粉チーズ                   | ご飯 サラダ油 ごま<br>ごま油<br>はちみつレモンゼリー           | たまねぎ にんじん トマト缶<br>にんにく もやし チンゲンサイ                              | 622             | 22.3         | 20.2      | 2.06      |
| 2 金  | ご飯 牛乳<br>和風おろしハンバーグ<br>磯和え 豚汁                           | 牛乳 ハンバーグ のり<br>豚肉 豆腐 みそ                | ご飯 ごま じゃがいも<br>サラダ油 こんにゃく<br>かたくり粉        | だいこん しょうが ほうれん草<br>もやし にんじん ごぼう ねぎ                             | 636             | 25.9         | 19.9      | 2.46      |
| 5 月  | コッパン 牛乳<br>照り焼きチキン ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ                   | 牛乳 照り焼きチキン<br>ロースハム ベーコン               | コッパン サラダ油<br>ドレッシング                       | ブロッコリー きゅうり コーン<br>にんじん たまねぎ キャベツ                              | 621             | 27.7         | 28.8      | 3.11      |
| 6 火  | 【七夕メニュー】わかめご飯 牛乳<br>ミナミカゴカマス西京焼き ごま和え<br>そうめん汁 七夕デザート   | 牛乳 わかめ 鶏肉 なたと<br>ミナミカゴカマス西京漬<br>豆腐     | ご飯 ごま そうめん<br>七夕デザート                      | キャベツ ほうれん草 にんじん<br>ねぎ  | 628             | 21.9         | 19.6      | 2.84      |
| 7 水  | 【地産地消献立：ズッキーニ】<br>ミルクパン チョコパテ 牛乳<br>夏野菜スパゲッティ ハムと犬糧のサラダ | 牛乳 ベーコン ハム<br>粉チーズ                     | ミルクパン チョコパテ<br>スパゲッティ<br>ドレッシング           | たまねぎ にんじん トマト缶<br>ズッキーニ 黄ピーマン にんにく<br>きゅうり だいこん                | 614             | 22.8         | 17.9      | 2.51      |
| 8 木  | ご飯 牛乳<br>冷や奴 いらの和え物<br>肉じゃが                             | 牛乳 ちよいとろふ<br>ハム 豚肉                     | ご飯 ごま ドレッシング<br>ラー油 じゃがいも<br>サラダ油 しらたき    | にら にんじん もやし たまねぎ<br>グリーンピース                                    | 621             | 22.0         | 16.4      | 1.82      |
| 9 金  | 和風ビビンバ丼<br>牛乳<br>餃子スープ                                  | 牛乳 豚肉 牛肉<br>水餃子 油揚げ                    | ご飯 サラダ油 ごま<br>しらたき                        | ごぼう 干しいたけ しょうが<br>にんにく にんじん キャベツ<br>たまねぎ にら                    | 618             | 23.8         | 20.2      | 2.09      |
| 12 月 | ココア揚げパン 牛乳<br>ツナサラダ インド煮                                | 牛乳 ツナ 豚肉<br>さつま揚げ うすら卵                 | コッパン サラダ油<br>ドレッシング じゃがいも<br>こんにゃく        | キャベツ きゅうり だいこん<br>にんじん たまねぎ しいたけ                               | 636             | 23.7         | 22.9      | 2.94      |
| 13 火 | ご飯 牛乳<br>さばのみそ煮 五目豆<br>むらくも汁                            | 牛乳 さばのみそ煮<br>大豆 ちくわ 鶏肉<br>豆腐 卵 わかめ 昆布  | ご飯 サラダ油<br>かたくり粉                          | にんじん れんこん ねぎ   | 621             | 26.6         | 14.7      | 2.43      |
| 14 水 | コッパン とちおとめジャム 牛乳<br>かぼちゃひき肉フライ<br>ビーンズサラダ フォーガー         | 牛乳 かぼちゃひき肉フライ<br>ロースハム 鶏肉<br>ビーンズミックス  | コッパン いちごジャム<br>サラダ油 ドレッシング<br>マヨネーズ クイッキオ | きゅうり キャベツ にんじん<br>こまつな ねぎ                                      | 604             | 19.8         | 22.8      | 2.39      |
| 15 木 | 麦ご飯 牛乳<br>ハヤシライス 海藻サラダ<br>ヨーグルト                         | 牛乳 豚肉 海藻ミックス<br>わかめ ヨーグルト              | 麦ご飯 じゃがいも<br>バター ドレッシング                   | にんじん たまねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり                                  | 695             | 22.1         | 20.8      | 2.65      |
| 16 金 | ご飯 牛乳<br>麻婆豆腐 包焼<br>中華くらげあえ                             | 牛乳 豆腐 豚肉<br>包焼 中華くらげ                   | ご飯 サラダ油 ごま油<br>ドレッシング ごま                  | ねぎ 干しいたけ にんじん<br>にら しょうが にんにく<br>きゅうり もやし                      | 608             | 25.0         | 20.2      | 1.70      |
| 19 月 | 米粉パン 牛乳 はちみつ<br>冷やし中華 肉団子                               | 牛乳 ロースハム<br>肉団子                        | 米粉パン ラーメン<br>ごま油 ごま<br>はちみつ               | キャベツ きゅうり にんじん<br>もやし  | 632             | 27.4         | 21.9      | 2.59      |
| 20 火 | ご飯 牛乳<br>鶏のから揚げ もみ漬け<br>五目ワタンスープ                        | 牛乳 鶏肉<br>なたと                           | ご飯 サラダ油 ごま<br>ワンタン かたくり粉                  | しょうが キャベツ きゅうり<br>にんじん もやし たまねぎ<br>たけのこ水蒸し 干しいたけ               | 627             | 27.2         | 18.7      | 2.01      |
| 21 水 | 三色丼 牛乳<br>なめこ汁  | 牛乳 鶏肉<br>卵 豆腐 みそ                       | ご飯 サラダ油 ごま                                | しょうが ほうれん草 なめこ<br>ねぎ   | 611             | 26.3         | 22.7      | 2.08      |
| 8 月  | 夏 休 み   |  |   |  |                 |              |           |           |
| 25 水 | ミルクパン 牛乳<br>チキンのオープン焼き イタリアンサラダ<br>ミネストローネスープ           | 牛乳 チキンのオープン焼き<br>ベーコン 粉チーズ<br>ビーンズミックス | ミルクパン サラダ油<br>じゃがいも マカロニ<br>ドレッシング        | ブロッコリー アスパラガス トマト缶<br>きゅうり 黄ピーマン にんにく<br>にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー | 625             | 28.1         | 24.5      | 2.57      |
| 26 木 | 麦ご飯 牛乳<br>夏野菜カレー こんにゃくサラダ<br>型抜きチーズ                     | 牛乳 豚肉<br>チーズ わかめ                       | 麦ご飯 サラダ油<br>ドレッシング<br>サラダ用こんにゃく           | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>ズッキーニ なす トマト缶<br>キャベツ きゅうり                   | 648             | 18.4         | 18.1      | 2.35      |
| 27 金 | ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプル<br>ポークしゅうまい エビ団子スープ<br>ふりかけ              | 牛乳 豚肉 とろふ 卵<br>ポークしゅうまい<br>エビ団子        | ご飯 サラダ油 はるさめ                              | ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし<br>にんにく キャベツ にら                              | 627             | 24.2         | 20.2      | 2.22      |
| 30 月 | ミルクパン 牛乳<br>サラダうどん 焼き餃子<br>レモンタルト                       | 牛乳 わかめ ツナ<br>餃子                        | ミルクパン うどん<br>レモンタルト                       | だいこん にんじん きゅうり<br>キャベツ コーン                                     | 686             | 24.9         | 25.6      | 3.06      |
| 31 火 | かき揚げ天丼 牛乳<br>塩昆布和え<br>雷汁                                | 牛乳 かき揚げ<br>鶏肉 とろふ みそ<br>塩昆布            | ご飯 サラダ油 ごま油<br>こんにゃく                      | キャベツ もやし ごぼう<br>にんじん ねぎ  | 634             | 21.8         | 21.2      | 2.21      |

※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