

# 9月 給食献立表

日光市立今市小学校

日	曜	献立	あか		きいろ		みどり		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ				
1	金	ミルクパン ラ・フランスジャム 牛乳 チキンのチース焼き ビーンズサラダ 冬瓜のスーフ	鶏肉 ビーンズミックス チース	牛乳	ミルクパン ジャム	サラダ油 ドレッシング	にんじん きゅうり コーン 冬瓜 しいたけ ねぎ しょうが	645	22.3	27.1	2.4	
4	月	ご飯 牛乳 肉しょうまい 千珍ジャオロース わかめスーフ	肉しょうまい 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖 でん粉	サラダ油	ピーマン にんじん たけのこ しいたけ しょうが ねぎ	633	24.9	19.8	1.8	
5	火	ご飯 牛乳 冷やっこ おかか和え ピリ辛肉じゃが	豆腐 豚肉 けずり節 味噌	牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ きゅうり しらたき もやし ごぼう たまねぎ グリーンピース	601	21.1	14.8	2.1	
6	水	黒パン 牛乳 冷やし中華 肉団子 フルーツ杏仁	ハム 肉団子	牛乳	黒パン 中華麺 フルーツ杏仁	ごま油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり もやし	663	24.2	21.9	2.5	
7	木	ご飯 牛乳 さんまかぼすレモン煮 れんごんのきんぴら 雷汁	さんま 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく かぼす レモン	661	25.0	23.7	2.5	
8	金	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース コールスローサラダ 肉団子スーフ	ハンバーグ ミートボール	牛乳	コッペパン はるさめ	ハヤシルウ バター ドレッシング	にんじん たまねぎ ぶなしめじ しいたけ キャベツ きゅうり コーン 白菜	618	25.2	26.1	2.6	
11	月	ご飯 タコライス 牛乳 もずくスーフ シークワーサーゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 チース もずく	ご飯 ゼリー	サラダ油 ごま	にんじん トマト 赤ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	620	21.8	18.3	2.3	
12	火	ご飯 牛乳 みなみかます味噌焼き ひじきの炒め煮 おらくも汁	みなみかます 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき わかめ	ご飯 だん粉 砂糖	サラダ油	にんじん しらたき たまねぎ	589	26.3	19.0	2.1	
13	水	<b>【6年リクエスト献立】</b> ご飯 牛乳 からあげ ハムと大根のサラダ 野菜スーフ アイス	鶏肉 ハム	牛乳	ご飯 アイス	ドレッシング	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ もやし きめさや	642	26.1	21.7	2.0	
14	木	ご飯 牛乳 納豆 即席漬け 筑前煮	納豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	ご飯 さといも 砂糖	ごま サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり しょうが さやえんどう ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ	611	26.1	16.9	2.2	
15	金	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 スペイン風オムレツ 海そうサラダ コーンスーフ	卵 鶏肉	牛乳 生クリーム 海そう わかめ	コッペパン マーシャルビーンズ	バター ドレッシング	パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	643	24.9	31.4	2.4	
19	火	運動会振り替え休日										
20	水	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン ほうれん草のサラダ はるさめスーフ	鶏肉 ツナ	牛乳 はるさめ	コッペパン	パンエックマヨネーズ	ほうれん草 小松菜 にんじん きゅうり コーン 白菜	638	21.1	21.2	2.1	
21	木	五穀ご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	五穀ご飯 じゃがいも ヨーグルト	サラダ油 カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン こんにゃく	687	20.5	20.9	2.3	
22	金	<b>【地産地消献立：なす】</b> バターロール 牛乳 なす入りミートスパゲティ グリーンサラダ	豚肉	牛乳 チース	バターロール スパゲティ	サラダ油 ドレッシング	にんじん トマト フロccoliリー たまねぎ なす にんにく きゅうり コーン グリーンアスパラガス	651	24.2	25.5	2.2	
25	月	ご飯 牛乳 厚焼き卵 塩昆布あえ 豚汁	卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 塩こんぶ	ご飯 じゃがいも	ごま油 サラダ油	にんじん キャベツ だいこん もやし たまねぎ 白菜 こんにゃく	582	20.9	17.8	2.1	
26	火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 五目ワンダンスーフ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	ご飯 でん粉 ワンタン	サラダ油	にんじん ピーマン しょうが にんにく 白菜 たけのこ	618	24.3	18.5	1.8	
27	水	コッペパン はちみつ&マーガリン 焼きそば カリコリサラダ	豚肉 ちくわ ハム	牛乳 チース	コッペパン 中華麺	サラダ油 ソース ドレッシング はちみつ&マーガリン	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	656	26.9	23.6	2.9	
28	木	<b>【お月見献立】</b> ご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 ごま和え けんちん汁 月見デザート	いわし 豆腐	牛乳	ご飯 砂糖 さといも ゼリー	ごま サラダ油 ごま油	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく 白菜	641	21.6	20.3	2.0	
29	金	セルフドック 牛乳 きつねうどん	ソーセージ 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	コッペパン うどん		にんじん 小松菜 キャベツ しいたけ ねぎ	642	26.6	30.4	2.5	



