

令和7年度



11月分学校給食献立予定表



日光学校給食センター(小学校)

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無機質 牛乳・小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・めん	脂質 油脂・種実	
4 火	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					621 kcal
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	かたくりこ		22.8 g
	じゃこサラダ	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ		ごま ドレッシング	20.8 g
	春雨スープ	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ししいたけ	はるさめ	サラダあぶら	2.0 g
5 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					582 kcal
	ほっけスタミナ焼き	ほっけ						24.6 g
	ほうれんそういそ和え		のり	にんじん ほうれんそう	もやし		ごま	13.9 g
	さつま汁	ぶたにく		ねぎ にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	さつまいも	サラダあぶら	1.6 g
6 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					687 kcal
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ししいたけ	しょうが はるまきのかわ はるさめ	サラダあぶら	21.3 g
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		サラダあぶら ごまあぶら	27.1 g
	ぎょうざスープ	とりにく ぶたにく		にんじん ニラ	もやし	ぎょうざのかわ		1.9 g
7 金	コッペパン マーシャルピーンズ					パン マーシャルピーンズ		
	牛乳		牛乳					693 kcal
	スパゲッティミートソース	ぶたにく とりにく	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	サラダあぶら	26.2 g
	イタリアンサラダ	いか		パプリカ ブロッコリー	きゅうり たまねぎ		ドレッシング	29.9 g
	みかん				みかん			1.9 g
10 月	和風ピピンバ丼	ぶたにく とりにく あぶらあげ		にんじん こねぎ	ごぼう ししいたけ にんにく しょうが	しらたき ごはん ごま		
	牛乳		牛乳					600 kcal
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ		たまねぎ	じゃがいも		23.2 g
								18.4 g
								2.0 g
11 火	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					616 kcal
	チキンの照り焼き	とりにく						29.2 g
	かんぴょうサラダ	ハム		にんじん	かんぴょう きゅうり とうもろこし		ドレッシング	24.7 g
	野菜スープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		2.6 g
12 水	麦ごはん					ごはん おおむぎ		
	牛乳		牛乳					675 kcal
	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	22.4 g
	海藻サラダ		ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング ごま	20.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.0 g
13 木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					623 kcal
	ポークシュウマイ（2コ）	ぶたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ パンこ		25.6 g
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが		あぶら ごまあぶら	20.9 g
	ほうれんそうのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	1.9 g
14 金	◎日光市ごはん献立の日							
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					586 kcal
	モロ立田揚げ	モロ				かたくりこ	サラダあぶら	23.6 g
	塩昆布あえ		こんぶ	にんじん	もやし キャベツ だいこん		ごま ごまあぶら	18.8 g
17 月	沢煮椀	ぶたにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ			1.9 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					640 kcal
	納豆	なっとう						25.0 g
	大阪漬け				だいこん きゅうり			17.0 g
	ピリ辛肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	2.0 g




令和7年度



11月分学校給食献立予定表



日光学校給食センター(小学校)

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん	油脂・種実	
18 火	◎日光市地産地消献立〔大根〕 							
	コッペパン					パン		
	牛乳		牛乳					594 kcal
	白身魚フライ（ソース） <small>しろみさかな</small>	しろみさかな（ほき）				パンこ	サラダあぶら	22.7 g
	ポイルキャベツ				キャベツ			20.9 g
19 水	大根のポトフ <small>だいこん</small>	ウィンナー ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも		2.3 g
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					629 kcal
	さばのみそ煮 <small>さば</small>	さば						24.1 g
	五目きんぴら <small>ごもく</small>	ぎゅうにく さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく		ごま サラダあぶら	21.2 g
20 木	むらくも汁	とりにく たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ			2.3 g
	中華丼 <small>ちゅうかどん</small>	ぶたにく いかなんと		にんじん	はくさい たまねぎ ししいたけ たけのこ しょうが	ごはん	サラダあぶら	
	牛乳		牛乳					582 kcal
	はるさめサラダ 	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング ごま	21.0 g
								13.7 g
21 金								2.0 g
	コッペパン みかんジャム					パン ジャム		
	牛乳		牛乳					645 kcal
	チキンのチーズ焼き	とりにく	チーズ					29.0 g
	ハムと大根のマリネ <small>だいこん</small>	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング ごま	26.7 g
25 火	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	2.8 g
	コッペパン（ケチャップ）					パン		
	牛乳		牛乳					609 kcal
	ウィンナー ポイルキャベツ	ソーセージ			キャベツ			24.5 g
	けんちんうどん	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	うどん さといも こんにゃく	サラダあぶら	24.3 g
26 水	アセロラミルクゼリー					ゼリー		2.1 g
	◎今市小学校リクエスト給食							
	ごはん 					ごはん		
	牛乳		牛乳					725 kcal
	トンカツ（ごまソース）	ぶたにく たまご				パンこ こむぎこ	サラダあぶら	25.3 g
27 木	こんにゃくサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング	25.3 g
	キムチ入り豚汁	ぶたにく とうふ		こねぎ にんじん	だいこん こんにゃく はくさい	じゃがいも	サラダあぶら	3.1 g
	五穀ごはん <small>ごこく</small>					ごはん おおむぎ あわ きび アマランサス	ごま	
	牛乳		牛乳					656 kcal
	ハヤシライス	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ		サラダあぶら	21.1 g
28 金	ビーンズサラダ	ハム ミックスビーンズ		ブロッコリー	とうもろこし えだまめ		ドレッシング	20 g
								2.1 g
	米粉パン <small>こめこ</small>					パン		
	牛乳		牛乳					611 kcal
	肉だんご（2コ） <small>にく</small>	とりにく			たまねぎ			30.8 g
	ツナわかめサラダ	ツナ	わかめ		だいこん		ごまあぶら ごま ドレッシング	23.8 g
	卵入り中華コーンスープ <small>たまごいり ちゅうか</small>	かまぼこ たまご		にんじん こねぎ	とうもろこし たまねぎ			2.6 g

★材料の都合により、献立が変更になることがあります。

★校外学習等で学年ごとに給食なしの日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。

小学校中学年一人1回あたり学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	632 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	24.6 g
脂質	14.4~21.7g	21.6 g
塩分	2.0g未満	2.2 g

