



平成28年度

10月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

日光市立今市第三小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						カロリー (kcal) タンパク (g)
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
3 (月)	ごはん 牛乳 秋野菜カレー 福神漬 こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ きゅうり	にんじん とうもろこし	ごはん くり ドレッシング	さつまいも 油	691 20.3
4 (火)	ごはん 牛乳 鮭フライ たくあんのおえもの 豚汁 ふりかけ	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	たくあん にんじん たまねぎ	キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも	油 パン粉	610 23.3
5 (水)	食パン チョコパテ 牛乳 焼きそば ツナと大根のサラダ	牛乳 わかめ	ぶた肉 ちくわ まぐろツナ	キャベツ だいこん とうもろこし	にんじん きゅうり	パン 焼きそば	チョコパテ 油	640 27.8
6 (木)	ごはん 牛乳 厚焼卵 磯香りあえ 豚肉と大根の煮物	牛乳 ぶた肉	卵 のり	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	ごはん	さとう	662 26
7 (金)	セルフメンチカツバーガー 牛乳 さつまいもシチュー	牛乳 ぶた肉	メンチカツ	キャベツ にんじん	たまねぎ	パン パン粉 バター	油 さつまいも	655 25
11 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚(さば) ひじきの炒り煮 いものこ汁	牛乳 ひじき あぶらあげ	さば とり肉 大豆	にんじん ごぼう	だいこん しめじ	ごはん さといも	さとう 油	671 26.9
12 (水)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 鶏の唐揚げ ビーンズサラダ オニオンスープ	牛乳 ローズハム ベーコン	とり肉 ミックスビーン	にんじん とうもろこし たまねぎ	きゅうり キャベツ パセリ	パン でん粉 マヨネーズ	ジャム 油 バター	616 24.9
13 (木)	タコライス 牛乳 もずくスープ カットパイ	牛乳 チーズ もずく	ぶた肉 とうふ	たまねぎ トマト もやし パイナップル	にんじん キャベツ チンゲン菜	ごはん	油	591 23.4
14 (金)	食パン マーシャルビーンズ 牛乳 きのこスパゲティ イタリアンサラダ	牛乳 いか	とり肉 バター	たまねぎ しいたけ たもぎ茸	にんじん しめじ アスパラガス	パン スパゲティ ドレッシング	マーシャルビーンズ 油	578 26.9
17 (月)	ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 五目きんぴら にらたま汁	牛乳 ぶた肉 卵	さんま さつまいも みそ	ごぼう かんぴょう	にんじん にら	ごはん さとう	ごま 油	602 23.4
18 (火)	【地産地消献立(ぶたにく)】 ごはん 牛乳 みそカツ ほうれん草のおひたし なめこ汁	牛乳 みそ とうふ	ぶた肉 卵	もやし ねぎ	ほうれん草 なめこ	ごはん パン粉 ごま	小麦粉 油	663 25.2
19 (水)	黒食パン メープル&マーガリン 牛乳 きつねうどん 肉団子 じゃこサラダ 巨峰ゼリー	牛乳 あぶらあげ 肉団子	とり肉 なると ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ	しいたけ ねぎ きゅうり	パン うどん	メープル&マーガリン ゼリー	626 22.2
20 (木)	セルフいか天井 牛乳 キャベツのピリッと漬け 田舎汁	牛乳 とり肉 サラダ油	いか とうふ みそ	キャベツ ごぼう だいこん はくさい	きゅうり にんじん ねぎ	ごはん 油 ごま	小麦粉 さといも	629 23.1
21 (金)	コッペパン りんごジャム 牛乳 チキンのオープン焼き コールスローサラダ えび団子スープ	牛乳 チーズ	とり肉 エビボール	キャベツ ごぼう にんじん	きゅうり はくさい ほうれん草	パン はるさめ	ジャム ドレッシング	618 25.3
24 (月)	ごはん 牛乳 春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉	はるまき とうふ	もやし にんじん たけのこ にら	きゅうり ねぎ しいたけ	ごはん ごま	油 小麦粉	685 24.7
25 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚(さんま) 根菜サラダ 五目みそ汁	牛乳 みそ	さんま なまあげ	ごぼう にんじん とうもろこし ほうれん草	れんこん きゅうり だいこん	ごはん マヨネーズ	じゃがいも	623 24.1
26 (水)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン ハムと大根のマリネ 白菜のスープ	牛乳 ぶた肉	ローズハム うずら卵	だいこん たまねぎ にんじん	きゅうり はくさい	米粉パン はるさめ	ジャム ドレッシング	594 23
27 (木)	ごはん 牛乳 納豆 野菜のおひたし 肉じゃが	牛乳 ぶた肉	なっとう	キャベツ ほうれん草	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま 油	633 25.1
28 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 ツナとキャベツのサラダ 野菜のクリームスープ	牛乳 まぐろツナ とり肉	きな粉 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	きゅうり とうもろこし チンゲン菜	パン さとう バター	油 ごま	596 23.1
31 (月)	三色丼 牛乳 けんちん汁	牛乳 卵	とり肉 とうふ	ほうれん草 だいこん ごぼう	はくさい にんじん	ごはん ごま 油	さとう さといも	634 27.6

※ 食材料、購入等の都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標 えいようのバランスをかんがえて しょくじをしよう

食べ物はそれぞれちがう栄養素をもっています。
たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の栄養素をとって、
元気な体をつくりましょう。

バランスよく食べよう！

