

がつ きゅうしよくこんだてよていひょう
10月 給食献立予定表

**日光市立今市第三小学校
令和2年度**

日曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー	ししつ	
		あか	きいろ	みどり						
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる						
1木	ごはん 牛乳 ポークシューマイ（2） ナムル 八宝菜	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	ごま	ほうれんそう	たまねぎ	もやし	632kcal	18.8g
		えび		さとう	ごまあぶら	にんじん	はくさい	ただけのこ		28.5g
2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 えびだんごスープ 十五夜デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	にんじん	たまねぎ	しめじ	649kcal	25.8g
		ぶたにく		はるさめ	ドレッシング		たまねぎ	キャベツ		24.7g
5月	いか天丼 牛乳 大阪づけ むらくも汁	いか	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	だいこん	きゅうり	611kcal	18.1g
		とりにく	わかめ	こむぎこ			しょうが	たまご		20.2g
6火	ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	655kcal	20.6g
		えび		じゃがいも	ドレッシング		グリルビース	きゅうり		22.1g
7水	コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ ほうれん草サラダ ミネストローネスープ りんごゼリー	ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン	マヨネーズ	ほうれんそう	きゅうり	とうもろこし	617kcal	22.7g
		たまご	チーズ	じゃがいも	オリーブ油	にんじん	たまねぎ	キャベツ		22.6g
8木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおひたし 里いもと大根のそぼろ煮	さば	ぎゅうにゅう	こめ	ごま	こまつな	キャベツ	きゅうり	632kcal	15.0g
		みそ		さとう		にんじん	もやし	だいこん		25.9g
9金	食パン 牛乳 肉団子（2） 大根とツナのサラダ きつねうどん	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうパン	ドレッシング	にんじん	たまねぎ	だいこん	616kcal	21.3g
		ツナ		うどん	ごま	トマト	きゅうり	とうもろこし		25.5g
12月	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため 豆腐入り中華スープ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	620kcal	19.1g
		とりにく			ごまあぶら	ピーマン	しめじ	しょうが		25.8g
13火	ごはん 牛乳 納豆 もみづけ ピリから肉じゃが	なっとう	ぎゅうにゅう	こめ	ごま	にんじん	キャベツ	きゅうり	662kcal	17.2g
		ぶたにく		じゃがいも	あぶら	えだまめ	しょうが	たまねぎ		25.1g
14水	【ごはん献立の白】 ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目きんぴら さつま汁	さんま	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	だいこん	ごぼう	670kcal	21.1g
		ぎゅうにく		さとう	ごま		こんにゃく	こんにゃく		24.5g
15木	ごはん 牛乳 春巻 ハムとニラの和え物 マーボー豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	ただけのこ	もやし	714kcal	26.6g
		ハム		こむぎこ	ごま	にら	ねぎ	しいたけ		25.9g
16金	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	621kcal	22.0g
		とりにく	チーズ	さとう	バター	トマト				26.2g
19月	【地産地消献立：里いも】 ごはん 牛乳 とろあじスタミナ焼き 五目ひじき いものこ汁	あじ・だいず	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	しらたき	ごぼう	604kcal	17.0g
		とりにく	ひじき	さとう			だいこん	こんにゃく		27.3g
20火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ（2） ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にら	キャベツ	たまねぎ	660kcal	22.9g
		とりにく	わかめ	こむぎこ		にんじん	ねぎ			23.4g
21水	米粉パン 牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ マカロニのクリーム煮	たまご	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	ブロッコリー	きゅうり	とうもろこし	677kcal	29.0g
		とりにく	チーズ	じゃがいも		にんじん	たまねぎ	マッシュルーム		29.4g
22木	あきやさい 秋野菜カレーライス 牛乳 ツナサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	しめじ	665kcal	19.2g
		ツナ		さつまいも			キャベツ	きゅうり		21.2g
23金	はちみつパン 牛乳 焼きそば こんにゃくサラダ ヨーグルト（※栃木県牛乳普及協会からの無償提供）	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はちみつパン	あぶら	にんじん	キャベツ	こんにゃく	603kcal	18.8g
		いか	わかめ	めん	ドレッシング		きゅうり	とうもろこし		24.3g
26月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	マヨネーズ	にんじん	たまねぎ	だいこん	661kcal	23.0g
		ぶたにく	わかめ	さとう			りんご	ごぼう		24.3g
27火	ビビンバ（肉ぜんまい・ナムル） 牛乳 えび団子スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	ほうれんそう	ぜんまい	もやし	625kcal	19.3g
		えび		さとう	ごま	にんじん	はくさい	たまねぎ		22.4g
28水	コッペパン 牛乳 チキンのチーズ焼き 花野菜サラダ ポトフ	とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	アスパラガス	カリフラワー	キャベツ	634kcal	26.4g
		ハム	チーズ	じゃがいも		にんじん	たまねぎ	だいこん		29.5g
29木	そぼろ丼 牛乳 けんちん汁 ゆずゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	えだまめ	こんにゃく	だいこん	631kcal	17.3g
		たまご		さとう	ごまあぶら	にんじん	ごぼう	はくさい		24.5g
30金	セルフフィッシュバーガー（ジャパニーズ・白身魚フライ・ ポイルキャベツ・外タタリ） 牛乳 かぼちゃのシチュー	ホキ	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	かぼちゃ	キャベツ	たまねぎ	691kcal	29.1g
		たまご		パンこ		にんじん				27.2g
◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準		エネルギー650kcal、たんぱく26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g								
◆今日の今3小の平均（予定）		エネルギー643kcal、たんぱく25.0g、ししつ21.3g、えんぶん2.36g								

◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g
◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー643kcal、たんぱくしつ25.0g、ししつ21.3g、えんぶん2.36g