



1 月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	血や肉や骨になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
8	火	ミルクパン アプリコットジャム		焼きそば ツナと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか ヨーグルト まぐろツナ 青のり	パン 中華めん 油 ドレッシング ジャム	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ だいこん ブロッコリー	719kcal 29.6g
9	水	菜飯		焼き魚(さんま) 五目きんぴら みそ汁 みかん	牛乳 さんま ぶた肉 わかめ 油揚げ さつま揚げ みそ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく みかん だいこんの葉	677kcal 26.3g
10	木	セルフドッグ		スラッピージョー フレンチポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ うずら卵	パン 油 じゃがいも パン粉 バター	にんじん だいこん きやべつ たまねぎ さやえんどう もやし	648kcal 26.1g
11	金	ご飯		八宝菜 ポークしゅうまい キムチ和え	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ には はくさい たけのこ にんにく もやし しょうが きやえんどう	634kcal 28.2g
15	火	アップルパン		スバゲティナポリタン ハムチーズサラダ 抹茶プリン	牛乳 ベーコン ウィンナー ハム チーズ	パン オリーブオイル スバゲティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく パイン きやべつ きゅうり りんご	622kcal 24.3g
16	水	ご飯		豚肉と大根の煮物 納豆 もみ漬け	牛乳 ぶた肉 大豆	米 さとう ごま	だいこん にんじん はくさい きゅうり こんにゃく しょうが にんにく	742kcal 24.9g
17	木	黒パン いちご&マーガリン		豆とかぼちゃのコロッケ 海藻サラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン わかめ 金時豆 いんげん豆 黒豆 大豆 えび あさり こんぶ	パン マーガリン 油 パン粉 じゃがいも バター ごま ジャム	にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ コーン パセリ	679kcal 23.8g
18	金	三色丼		どさんこ汁	牛乳 とり肉 卵 わかめ ぶた肉 みそ	米 油 ごま じゃがいも さとう バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	719kcal 28.6g
21	月	ご飯		生揚げの中華炒め 春巻き 磯和え	牛乳 ぶた肉 のり 生揚げ	米 小麦粉 油 ごま油 ごま さとう でんぶ	にんじん たけのこ もやし たまねぎ しいたけ しょうが きやべつ さやえんどう	766kcal 25.8g
22	火	米粉パン マーマレード		ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 卵スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛肉 ベーコン 卵	パン バター マーマレード ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きやべつ ブロッコリー きゅうり	653kcal 30.1g
23	水	ハヤシライス		コールスローサラダ いよかん	牛乳 ぶた肉 ハム	米 油 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ コーン グリーンピース いよかん	702kcal 19.5g
24	木	黒食パン		学校給食週間(全国の郷土料理 山梨県) ほうとう 鶏から揚げ ほうれん草サラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ とり肉 まぐろツナ	パン 油 でん粉 ほうとう マヨネーズ	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ コーン ねぎ ほうれんそう	635kcal 30.7g
25	金	ご飯		郷土料理(山形県) 焼き魚(さば) 浅漬け いも煮 ラ・フランスゼリー	牛乳 さば 牛肉	パン 油 ごま さといも	にんじん きやべつ きゅうり こんにゃく ごぼう たもぎたけ ねぎ	685kcal 23.2g
28	月	玄米ご飯		郷土料理(神奈川県) 海軍カレー グリーンサラダ 福神漬け	牛乳 ぶた肉 いか えび ぼたて	米 玄米 バター じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラ しょうが にんにく ブロッコリー コーン ふくじんづけ	680kcal 24.9g
29	火	セルフ エビカツバーガー		郷土料理(長崎県) エビカツ・ポイルキャベツ ちゃんぽんめん	牛乳 ぶた肉 うずら卵 えび いか なんと	パン 油 パン粉 中華めん ごま油	にんじん たまねぎ はくさい もやし きやべつ しょうが	614kcal 29.0g
30	水	ご飯		日光市・栃木県の特産物献立 豚肉のしょうが焼き ごま和え ゆば入りすまし汁 いちご	牛乳 ぶた肉 ゆば 豆腐	米 油 ごま さとう でん粉	にんじん もやし ごぼう はくさい ねぎ いちご しょうが	604kcal 29.3g
31	木	手巻さずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) おでん	牛乳 うずら卵 ぶた肉 のり まぐろツナ さつま揚げ ちくわ 昆布	米 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく コーン	657kcal 27.4g



給食週間中の郷土料理メニュー紹介

- 24日(木) 山梨県：小麦粉を練った幅の広いうどん状の麺と野菜と一緒に煮込んだ「ほうとう」です。
- 25日(金) 山形県：里芋や肉、こんにゃく、きのこなどを使ったしょうゆで煮込んだ「いも煮」です。
- 28日(木) 神奈川県：明治時代、横須賀の海軍でご飯に合うようにと考え出された「海軍カレー」です。
- 29日(火) 長崎県：長崎県の郷土料理。野菜や肉を炒め、中華めんも入れてスープで煮込んだ「ちゃんぽんめん」です。
- 30日(水) 栃木県：日光市、栃木県の特産物を使った献立です。日光市産の豚肉を使った「豚肉のしょうが焼き」、ほうれんそう、いちご、米は日光市産、牛乳、ゆばは栃木県産です。