



10月 好き嫌いなく何でも食べよ!

日光市立南原小学校

日 よ う び	こんだて名			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
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる	からだの調子をととのえる	
1 水	ご飯	牛乳	スタミナ丼 中華風卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	ごはん あぶら ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ ニラ しょうが しめじ にんにく ほしいたけ はくさい たけのこ	598 24.6 19.7 2.1
2 木	コッペパン	牛乳	照り焼きチキン マカロニサラダ さつまいもシュー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン だいすバター ルウ マカロニ ドレッシング さつまいも	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ しめじ キャベツ キュウリ コーン	653 25.1 24.3 2.7
3 金	ご飯 のりふりかけ	牛乳	家常豆腐 クラゲ和え	ぎゅうにゅう のり みそ ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ほしいたけ にんにく ぐらげ もやし きゅうり	600 22.3 20.8 2.5
6 月	●お月見献立● さつまいもご飯	牛乳	塩昆布和え けんちん汁 お月見ゼリー④	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しおこんぶ	ごはん さといも あぶら ごまあぶら ゼリー	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ キャベツ	552 17.5 14.1 1.9
7 火	黒糖パン	牛乳	ツナのトマトクリームスパゲッティ ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ ハム なまクリーム	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング	トマト たまねぎ にんにく だいこん きゅうり レモン	624 24.9 18.2 2.4
8 水	ご飯	牛乳	アジかつ 切り干し大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう アジ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ	たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい きりぼしだいこん ねぎ ほしいたけ	625 21.2 19.8 2.2
9 木	ドッグパン	牛乳	スラッピージョー ポテトフライ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン だいすバター あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし たまねぎ ニラ はくさい	604 21.1 24.9 2.6
10 金	ご飯	牛乳	三食弁(鶏そぼろ・卵そぼろ・ごま和え) どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご わかめ	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも だいすバター	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	675 27.5 22.9 2.2
14 火	地産地消献立 ご飯	牛乳	さわら塩こうじ焼き 里芋のから揚げ むらくも汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく わかめ たまご	ごはん さといも あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん	650 26.5 21.8 2.3
15 水	ご飯	牛乳	納豆 大阪漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん きゅうり	653 24.8 17.4 2.1
16 木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	ミニストローネースープ かんびようサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ツナ	パン チョコクリーム マカロニ じゃがいも だいすバター あぶら ドレッシング いんげんまめ コーン	キャベツ にんじん トマト パプリカ にんにく たまねぎ かんぴょう きゅうり	628 21.6 25.5 2.6
17 金	麦ご飯	牛乳	秋野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト わかめ	むぎごはん あぶら ルウ ドレッシング さつまいも くり	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン	684 20.5 20.6 2.4
20 月	ご飯	牛乳	マーボー丼 ハムとニラの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング らーゆ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ニラ もやし	584 20.9 17.5 1.8
21 火	コッペパン キャラメルクリーム	牛乳	野菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご こなチーズ ツナ	パン キャラメルクリーム だいすバター マカロニ ルウ ドレッシング	はくさい にんじん コーン たまねぎ プロッコリー キュウリ レモン	592 22.6 22.7 1.9
22 水	ご飯	牛乳	あおさ入りサーモンフライ 香り漬け 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう サーモン ぶたにく なまあげ みそ あおさ	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん こまつな はくさい きゅうり ゆず	591 22.8 19.3 2.3
23 木	ココア揚げパン	牛乳	カレーうどん ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ だいす チーズ ツナ	パン ココア さとう あぶら うどん ルウ ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり コーン	677 24.6 27.8 2.7
24 金	ご飯	牛乳	手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅・海苔) キムチ豚汁 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	ごはん ドレッシング あぶら ごまあぶら じゃがいも	きゅうり コーン パセリ うめ にんじん だいこん たまねぎ キムチ	614 21.8 18.1 2.2
27 月	ご飯	牛乳	豚のこまろうき 豆腐入り中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ ピーマン しょうが ねぎ にんにく しめじ はくさい ニラ もやし	583 23.1 18.8 2.1
28 火	バーガーパン	牛乳	セルフチーズバーガー(煮込みハンバーグ チーズ・ボイルキヤベツ) レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン たまご	パン さとう だいすバター	キャベツ にんじん たまねぎ レタス	632 29.9 28.5 2.6
29 水	ご飯	牛乳	鶏肉のレモンソース りっちゃんのサラダ もぞくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もぞく かつおぶし ハム しおこんぶ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	レモン ねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり にんじん ミニトマト	589 24.1 18.7 2.4
30 木	ドッグパン	牛乳	セルフドッグ(ワインナー・ザワークラウト) ちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると ワインナー	パン ちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん はくさい もやし キャベツ	653 25.8 26.3 2.8
31 金	ご飯	牛乳	りんごピビンバ丼 いなかじま田舎汁	ぎゅうにゅう ギュウ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんにく しょうが ごぼう しらたき しいたけ だいこん にんじん かぼちゃ こんにゃく ねぎ はくさい	621 22.8 21.1 1.8

こんだて ざいりょう つごう とう へんこう ぱあい
○献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2 未満