



10月 好き嫌いなく何でも食べよう

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	1人分 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なる	からだの調子をととのえる	
1	水	ごはん	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 ほししいたけ はくさい たけのこ	598 24.6 19.7 2.1
2	木	コッパパン	牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン だいちバター 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 きゅうり コーン	653 25.1 24.3 2.7
3	金	ごはん 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 ほししいたけ にんにく くらげ もやし きゅうり	600 22.3 20.8 2.5
6	月	●お月見献立● さつまいもごはん	牛乳 塩昆布和え けんちん汁 お月見ゼリー	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	ごはん	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 だいちバター 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	ごはん	牛乳 三食丼(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 だいちバター	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 ごはん	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	ごはん	牛乳 納豆 お好み揚げ 大阪漬 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	コッパパン チョコクリーム	牛乳 ミネストローネスープ かんぴょうサラダ	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 だいちバター あぶら ドレッシング いんげんまめ	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 コーン	628 21.6 25.5 2.6
17	金	むぎごはん 麦ごはん	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	ごはん	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	コッパパン 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 だいちバター 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 ブロッコリー きゅうり レモン	592 22.6 22.7 1.9
22	水	ごはん	牛乳 あおさ入りサーモンフライ 香煎揚げ 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 だいち 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	ごはん	牛乳 手巻きごはん(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	ごはん	牛乳 回鍋肉 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・ポイルキャベツ) 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 だいちバター	キャベツ にんじん たまねぎ レタス	632 29.9 28.5 2.6
29	水	ごはん	牛乳 鶏肉のレモンソース りっちゃんのスラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく 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(ウィンナー・ザワークラウト) ちゃんぽん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると ウィンナー	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	ごはん	牛乳 和風ビビンバ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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

●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