

11月 感謝して食べよう

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	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	
4 火	バーガーパン	牛乳	しろみさかな 白身魚フライ・タルタルソース ボイルキヤベツ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかなフライ	パン タルタルソース あぶら さつまいも ルウ	キャベツ にんじん たまねぎ	657 23.5 23.9 1.7
5 水	ご飯	牛乳	そぼろ丼 どさんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ わかめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも だいすバター	しょうが えだまめ にんじん コーン にんにく ねぎ もやし	621 24.3 20.4 2.0
6 木	コッペパン みかんジャム	牛乳	やさい 野菜のクリーム煮 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご こなチーズ ハム	パン マカロニ ルウ だいすバター ドレッシング ジャム	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり フロッコリー アスパラガス レモン コーン	638 25.6 23.9 2.1
7 金	ご飯	牛乳	にくやさい 肉野菜炒め ごくともさし 五目味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ごはん ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ピーマン だけのこ ごぼう ねぎ だいこん にんにく	577 23.1 19.4 2.3
10 月	ご飯	牛乳	まごーどうり 麻婆豆腐 こまつな 小松菜のナムル とけんせんさくにゅう 板木県産乳のヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	ねぎ だけのこ ほししいたけ ニラ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん	665 24.0 21.7 1.8
11 火	ご飯	牛乳	さわら白醤油焼き きり切り干し大根の煮つけ ひじる 豚汁	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ ぶたにく みそ とりにく あつあげ とうふ	ごはん ジャがいも あぶら さとう	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ こんにゃく だいこん はくさい ねぎ にんじん ごぼう	619 26.0 19.4 1.9
12 水	むぎご飯	牛乳	チキンカレー かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん カレールウ あぶら ジャがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく かんぴょう きゅうり コーン しようが	668 21.4 21.9 2.2
13 木	米粉パン いちごジャム	牛乳	おこげ入り卵スープ ハムのマリネ	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく ハム	ごめこパン ジャム あぶら ドレッシング おこげ	にんじん もやし だいこん きゅうり レモン こまつな たまねぎ	665 34.8 25.2 2.5
14 金	ご飯	牛乳	モロの竜田揚げ ひじきの炒り煮 さわらわん 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぎゅうにく モロ ひじき あぶらあげ とうふ ヨーグルト みそ ぶたにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう	こんにゃく にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう ねぎ だいこん	628 26.0 20.7 2.4
17 月	ご飯	牛乳	はくばうさい 八宝菜 はざまめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ハム	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ドレッシング はるさめ	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ だけのこ	578 19.6 18.0 1.6
18 火	地産地消献立 牛乳/パン チョコクリーム	牛乳	ハンバーグきのこソース だいこん 大根のポトフ フライドポテト	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ウィンナー	パン チョコクリーム ルウ じゃがいも だいすバター	しめじ まいたけ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん	689 25.6 32.6 2.5
19 水	ご飯	牛乳	とりにく 鶏肉のから揚げ いそかわ 磯香り和え はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり なると	ごはん かたくりこ あぶら	ににく しょうが ほうれんそう はくさい にんじん だけのこ もやし しょうが	612 22.9 22.2 2.1
20 木	はちみつパン	牛乳	スペグッティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ だいす こなチーズ	パン スパゲッティ あぶら だいすバター ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム ににく ブロッコリー さやいんげん きゅうり パプリカ	656 26.3 22.3 2.2
21 金	ご飯	牛乳	わふう 和風ビビンバ丼 さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ とりにく みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも	ににく しょうが ごぼう しらたき にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	609 21.6 18.1 1.8
25 火	キャラメル揚げパン	牛乳	ミネストローネ カリコリサラダ	ぎゅうにゅう べーコン こなチーズ ハム	キャラメルあげパン あぶら さとう マカロニ だいすバター ドレッシング ジャがいも	キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ ににく だいこん きゅうり トマト	584 20.3 19.9 2.5
26 水	ご飯	牛乳	納豆 おひたし 肉じゃが	ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく	ごはん あぶら ジャがいも さとう	こまつな もやし にんじん ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ	660 26.3 17.7 1.8
27 木	黒糖パン	牛乳	みぞ 味噌ラーメン ちくわの磯部揚げ ヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あおのり なると	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ ヤクルト	にんじん キャベツ もやし コーン ににく	630 25.4 21.9 2.8
28 金	ご飯	牛乳	かき揚げ天丼 白菜の香り漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん あぶら こむぎこ さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はくさい かきあげ こんにゃく ねぎ はくさい きゅうり ゆず	651 18.7 24.2 2.4

こんだて さいいりょう つごう どう へんこう はあい
◎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