

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	1人1日・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	からだの調子をとのえる	
4	火	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ・タルタルソース ポイルキャベツ 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 だいずバター	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	コッパパン みかんジャム	牛乳	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 だいずバター 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 ブロッコリー 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	肉野菜炒め 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 たけのこ 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	麻婆豆腐 小松菜のナムル 栃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 たけのこ 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	さわらび醤油焼き 切り干し大根の煮つけ 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 じゃがいも 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	麦ご飯	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 ツナ	むぎごはん カレールウ あぶら じゃがいも 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 しょうが	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 こうやとうふ とりにく ハム	こめコパン 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 沢煮糰子	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	八宝菜 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 たけのこ	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 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 ウィナー	パン チョコクリーム ルウ じゃがいも だいずバター	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	鶏肉のから揚げ 磯香りとえ 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり なんと	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たけのこ もやし しょうが	612 22.9 22.2 2.1
20	木	はちみつパン	牛乳	スパゲ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 だいず こなチーズ	パン スパゲッティ あぶら だいずバター 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 にんにく ブロッコリー さいやいんげん きゅうり パプリカ	656 26.3 22.3 2.2
21	金	ご飯	牛乳	和風ビビンバ丼 さつまいも汁	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	にんにく 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 ペーコン 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 だいずバター ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ にんにく 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 なつとう かつおぶし ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも 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	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 なんと	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 にんにく	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

◎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