



10月 がつ す きら なん た 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	さいろ	みどり	1食1人1日 kcal たんぱく質 脂質 塩分
		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	
3	火	黒パン	牛乳	照り焼きチキン ハムのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン いんげんまめ こなチーズ	パン ドレッシング バター マカロニ ジャがいも だいこん きゅうり たまねぎ レモン キャベツ にんじん トマト パプリカ にんにく	626 27.1 23.0 3.0
4	水	ご飯	牛乳	モロガリーク竜田揚げ 塩昆布和え すいとん汁	ぎゅうにゅう モロ とりにく あぶらあげ しおこんぶ	ごはん すいとん ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら にんじん だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ キャベツ にんにく	603 25.8 165 1.9
5	木	ココア米粉パン	牛乳	ゆば入り和風シチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム みそ ゆば	こめこパン ジャがいも バター ドレッシング ごぼう にんじん かんぴょう たまねぎ ブロッコリー パプリカ きゅうり	681 36.2 27.6 2.6
6	金	栗ご飯	牛乳	さわらの塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく かつおぶし	ごはん くり あぶら さとう ごま しょうが にんにく だいこん こんにやく こまつな もやし	657 28.7 27.9 2.3
10	火	ご飯献立	牛乳	きびなごのかりかりフライ 切り干し大根の煮物 キムチ豚汁	ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ジャがいも ごまあぶら きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ キムチ はくさい	619 21.4 19.2 2.2
11	水	ご飯	牛乳	回鍋肉 おこげ入り卵スープ 巨峰	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ おこげ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく エノキ たまねぎ きよほう	657 24.7 20.7 2.1
12	木	牛乳ツイストパン	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 あぶらあげ だいず ツナ なると	パン うどん カレールウ 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	684 26.5 26.8 2.8
13	金	ご飯	牛乳	納豆 磯香りとえ ジャがいもとキャベツの煮物	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく あぶらあげ	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや ほうれんそう もやし	650 26.3 19.1 1.8
16	月	ご飯	牛乳	家常豆腐 キムチ和え 梨	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく もやし ニら なし	610 23.1 18.3 2.3
17	火	パン	牛乳	きのこクリームスパゲッティ ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ なまクリーム ツナ	パン スパゲッティ バター ドレッシング しいたけ しめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン きゅうり レモン ほうれんそう	650 27.1 24.3 2.1
18	水	ご飯	牛乳	韓国風から揚げ もみ漬 イカと里芋の煮物	ぎゅうにゅう とりにく ハム イカ さつまあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん こんにやく きぬさや	632 25.6 18.1 2.4
19	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 あぶら ごまあぶら バター パンこ ジャがいも たまねぎ にんじん もやし ニら はくさい	654 24.2 27.9 2.5
20	金	ご飯	牛乳	和風ピピンパ丼 どさんこ汁 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ジャがいも バター ゼリー にんにく しょうが ごぼう コーン しいたけ しらたき もやし ねぎ にんじん	679 24.9 22.8 2.0
23	月	ご飯	牛乳	かき揚げ ひじきの炒り煮 田舎汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき ぎゅうにく とうふ みそ とうふ とりにく	ごはん さとう あぶら さといも しらたき にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぎ かきあげ	699 19.5 26.6 2.4
24	火	はちみつパン	牛乳	和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ツナ	パン さとう かたくりこ はるさめ ドレッシング たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ブロッコリー きゅうり コーン	639 26.8 24.6 2.4
25	水	ご飯	牛乳	タッカルビ 切り干し大根のナムル アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごはん ごまあぶら ごま ドレッシング ゼリー にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きりぼしだいこん きゅうり	608 22.8 16.7 2.1
26	木	ココア揚げパン	牛乳	さつまいもシチュー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ	ココアあげパン あぶら さつまいも ドレッシング バター たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ キャベツ コーン	618 21.3 24.8 2.4
27	金	十三夜献立	牛乳	さんまみぞれ煮 五目豆 里芋の味噌汁	ぎゅうにゅう だいず こんぶ とうふ みそ さんま	ごはん さとう みずあめ さといも だいこん にんじん れんこん こんにやく なめこ こまつな ねぎ	589 23.1 18.6 1.9
30	月	麦ご飯	牛乳	秋野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん カレールウ さつまいも ドレッシング くり あぶら さとう たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	660 18.8 18.9 2.0
31	火	黒パン	牛乳	ニラ入り焼きそば カリコリサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン やきそばめん あぶら ドレッシング ごまあぶら プリン にんじん もやし ニら だいこん きゅうり	639 22.8 21.5 2.4

こんだて、ざいりょう、つこうとう、へんこう、ばあい
◎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末満