

10月分 給食献立予定表

きゆうしよくこんだてよていひょう

日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (木)	ごはん 牛乳 えびのすいしょうつつみ ちゅうかクラゲあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご えび くらげ	ごはん ごま ごまあぶら ドレッシング	きゅうり にんじん しめじ キャベツ はくさい にら	643 22.1 2.1
2 (金)	こうちャパン 牛乳 やさいコロケ ブロッコリーサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ハム	パン コロケ あぶら むえんバター ドレッシング	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	624 20.1 2.8
5 (月)	ごはん 牛乳 さんまカボスレモンに もみづけ みそしる なし	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも	だいこん きゅうり なめこ キャベツ しょうが ねぎ にんじん たまねぎ なし	602 20.4 2.2
6 (火)	コッペパン ホップ ^{ハニ} 牛乳 アンサンブルエッグ はるさめサラダ さといもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	パン はるさめ ごま さといも むえんバター ドレッシング ハニー	にんじん きゅうり ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン マッシュルーム	634 23.6 2.7
7 (水)	ごはん 牛乳 にくだんご きりばしだいこんのサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう にくだん ご とりにく とうふ みそ	ごはん ごま あぶら ドレッシング	だいこん にんじん ごぼう きゅうり はくさい ねぎ こんにゃく	638 21.5 2.0
8 (木)	***4ねん1くみリクエスト&地産地消*** ごはん 牛乳 みそかつ ピリッとづけ わかめスープ まっチャプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ナルト	ごはん あぶら パンこ ごま ドレッシング プリン	キャベツ きゅうり にんに く にんじん たまねぎ ねぎ	653 26.4 2.9
9 (金)	バターロール いちごジャム 牛乳 きのこスパゲティ ハムチーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ヨーグルト	パン スパゲティ ジャム マヨネーズ むえんバター	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ たもみだけ しょうが にんにく ほうれんそう パイン	630 26.0 2.4
13 (火)	ピタパン 牛乳 てりやきチキンパーティ ごぼうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	パン じゃがいも さとう あぶら	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	610 26.4 2.4
14 (水)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース たまごスープ フルーツあんなん	ぎゅうにゅう ぎゅうに く とりにく たまご とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう シューマイのかわ でんぶあんなん	たけのこ ピーマン ニラ しょうが にんじん しいた け ねぎ ナタ あんご	669 24.9 2.4
15 (木)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき いそあえ こうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり わかめ こうやどうふ みそ	ごはん	ほうれんそう もやし ねぎ たまねぎ えのき	603 23.9 1.8
16 (金)	レーズンパン 牛乳 かきあげうどん ハムのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン うどん あぶら ドレッシング	たまねぎ しいたけ にんじ ん たいこん きゅうり ねぎ	650 21.0 2.7
19 (月)	ごはん 牛乳 なっとう しめじあえ にくじゃがりんど	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	こまつな しめじ もやし たまねぎ にんじん いんげ ん	628 21.4 1.9
20 (火)	コッペパン 和ハチ 牛乳 しろみざかなフライ ポパイサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな ツナ うずらのたまご	パン はるさめ チョコ あぶら マヨネーズ	ほうれんそう きゅうり はくさい にんじん コーン たけのこ	626 24.0 2.9
21 (水)	ごはん 牛乳 あきやさいカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん さつまいも くりルウ あぶら ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり もやし こんにゃく コーン	667 18.4 2.8
22 (木)	***野外給食*** ごはん 牛乳 からあげ ツナマヨオムレツ ごまあえ ミニトマト レモンゼリー ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ かつおぶし	ごはん ごま あぶら さとうゼリー	ブロッコリー にんじん きゅうり ミニトマト	718 26.7 1.8
23 (金)	セルフハンバーガー 牛乳 マカロニクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーガー うずらのたまご	パン マカロニ さとう むえんバター ルウ	キャベツ はくさい たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんじん	644 28.5 3.2
26 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごもくひじき さつまじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき みそ こうやどうふ ぎゅうに	ごはん さつまいも あぶら ざらめ ゼリー	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	608 22.6 2.1
27 (火)	コッペパン アプリコットジャム 牛乳 ホワイトグラタン シーザーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	パン グラタン ジャム クルトン ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまね ぎ	643 21.6 2.5
28 (水)	さんしょくどん 牛乳 どさんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま むえんバター	ほうれんそう しょうが にんじん キャベツ コーン ねぎ にんにく もやし	642 26.2 2.4
29 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけしるしょうゆやき おひたし ちくぜんに	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ さつまあげ かつおぶし	ごはん さといも ごま あぶら ざらめ	はくさい ほうれんそう ごぼう にんじん たけのこ きぬぎや れんこん こんにゃく しいたけ	632 30.2 2.8
30 (金)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 ぶたにくコロケ コールスローサラダ えびだんごスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ かまぼこ	パン コロケ あぶら はるさめ ドレッシング ジャム プリン	キャベツ きゅうり にんじ ん たまねぎ コーン はくさい	680 21.9 2.9

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう す きら た
今月の目標：好き嫌いをしないで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
8日(水)の味噌カツにしようする豚肉は、日光市産の豚肉です。