

11月分 給食献立予定表

きゅ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			献立(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 (火)	ミルクパン レモンハニー 牛乳 ツナマヨオムレツ シーフードサラダ ニョッキいりやさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご エビ イカ	パン ニョッキ はちみつ ドレッシング	ブロッコリー ほうれんそう きゅうり たまねぎ もやし にんじん キャベツ アスパラ オレンジ	608 26.0 2.7
2 (水)	ごはん 牛乳 ハムカツ ピリッとづけ さつまじる	ぎゅうにゅう ハム とりにく みそ	ごはん パンこ あぶら さつまいも ごま	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	624 20.5 2.5
4 (金)	ミルクパン 牛乳 ブルーベリージャム スパゲティミートソース やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	パン スパゲティ あぶら ジャム ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	667 26.1 2.8
7 (月)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 けんちんじる ライチゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ツナ なっとう のり	ごはん さといも あぶら マヨネーズ ゼリー	きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい まいたけ しいたけ こんにゃく コーン	609 22.5 3.1
8 (火)	セルフドッグ(ソーセージ・ボイルキャベツ) 牛乳 はくさいのクリームに プルーン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご	パン むえんバター	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン プルーン	663 27.1 2.8
9 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ しめじあえ とんじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	617 21.2 1.9
10 (木)	ビビンバどん 牛乳 わかめスープ くろごまプリン	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ナルト みそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら プリン	ぜんまい もやし にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく	621 20.8 2.5
11 (金)	バターロール とちおとめジャム 牛乳 カレーうどん ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ナルト わかめ ヨーグルト	パン うどん あぶら ジャム ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ レモンじる	603 23.4 3.0
14 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため みそじる さけふりかけ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ さけ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな えのき りんご	625 24.2 2.6
15 (火)	**2ねん1くみりクエスト** こめこパン みかんジャム 牛乳 やさしくだんご ハムのマリネ はるさめスープ まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン はるさめ あぶら さとう ドレッシング ジャム プリン	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	632 27.3 2.4
16 (水)	おせきはん 牛乳 とりのからあげあまからダレ いそあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご のり	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま	ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん ねぎ にんにく	621 27.6 2.4
17 (木)	**地産地消献立～だいこん～** ごはん 牛乳 にしんのてりやき おひたし だいこんのそばろに	ぎゅうにゅう とりにく にしん かつおぶし	ごはん さといも ごま あぶら ざらめ でんぶん	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ えだまめ	679 27.2 2.1
18 (金)	ミルクパン チョコパテ 牛乳 みそラーメン れんこんサラダ レモンのムース	ぎゅうにゅう とりにく みそ	パン めん あぶら チョコ ムース	にんじん はくさい ねぎ もやし れんこん しょうが きゅうり コーン にんにく	624 20.6 2.9
21 (月)	ごはん 牛乳 なっとう かぶのかおりづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう とりにく なっとう さつまあげ	ごはん さといも あぶら ざらめ	かぶ はくさい きゅうり にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや	622 26.4 2.1
22 (火)	くろパン あんずジャム コーンコロケ ポパイサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン あぶら マヨネーズ ジャム ワンタンのかわ	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり コーン はくさい もやし しいたけ たけのこ	638 21.7 2.9
24 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうmix ヨーグルト	ごはん じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ りんご にんにく しょうが	708 21.2 2.9
25 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 さといもいりシチュー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	パン さといも あぶら むえんバター ゼリー	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん えだまめ コーン ねぎ	675 24.7 2.5
28 (月)	ごはん 牛乳 さばしおこうじやき キムチあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば わかめ みそ	ごはん じゃがいも あぶら むえんバター	だいこん にんじん ねぎ きゅうり コーン もやし にんにく	692 24.8 3.0
29 (火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 グラタン ビーンズサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ミックスビーンズ	パン グラタン じゃがいも ジャム ドレッシング	にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ かぼちゃ キャベツ	648 20.8 2.6
30 (水)	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ さかなふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん はるさめ さとう あぶら でんぶん ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり キャベツ	663 22.5 2.5

★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】
17日(木)の煮物に使用する大根は、
日光市産の大根です。

