

12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			総量(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)	**地産地消献立～豚肉～** スタミナどん 牛乳 みそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ にら もやし だいこん ねぎ にんにく しょうが こまつな みかん	674 26.4 1.9
2 (金)	ミルクあげパン 牛乳 チキンステーキ グリーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら さとう むえんバター ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	612 25.6 2.4
5 (月)	ごはん 牛乳 さけのしおやき くきわかめのきんぴら どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく さけ わかめ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごま むえんバター	ごぼう にんじん たまねぎ くきわかめ こんにゃく もやし にんにく コーン	612 28.9 3.0
6 (火)	コッペパン チルドチョコ 牛乳 かんぴょうサラダ ほうとう ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ ヨーグルト	パン ほうとう あぶら マヨネーズ チョコ	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ はくさい ねぎ かんぴょう きゅうり コーン	653 22.3 2.6
7 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ ピリッとづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	610 21.3 2.2
8 (木)	**地産地消献立～白菜～** ごはん 牛乳 なっとう つぼづけあえ すきやきに オレンジ	ぎゅうにゅう なっとう ぎゅうにく こんぶ とうふ	ごはん あぶら ざらめ ごま	だいこん にんじん えのき はくさい たまねぎ ねぎ しらたき オレンジ	675 29.9 2.4
9 (金)	ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらのたまご	パン マカロニ あぶら ドレッシング ジャム むえんバター ベシャメルソース	ブロッコリー たまねぎ グリーンピース ヤングコーン コーン にんじん はくさい マッシュルーム きゅうり	671 29.6 2.7
12 (月)	**2ねん2くみリクエスト** てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 なめこのみそしる ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう とうふ なっとう ツナ みそ のり	ごはん マヨネーズ ゆきみだいふく	なめこ にんじん コーン きゅうり こんにゃく ねぎ パセリ	642 23.6 2.9
13 (火)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 やさきば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ ハム	パン めん ジャム ドレッシング あぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	641 25.5 2.2
14 (水)	さんしょくどん 牛乳 いなかじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま さとも ゼリー	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	656 25.1 2.1
15 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそに いそあえ さわにわん ようなしコンポート	ぎゅうにゅう とりにく さば わかめ みそ のり	ごはん さとう	ほうれんそう だいこん にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ ようなし	262 22.2 2.3
16 (金)	**地産地消献立～白菜～** ミルクパン チョコパテ 牛乳 カマンベールチーズコロケ ツナとだいこんのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	パン じゃがいも パンこ さとう チョコ ごまあぶら ワンタンのかわ	だいこん きゅうり コーン にんじん もやし はくさい たけのこ しいたけ	633 22.3 3.1
19 (月)	ごはん 牛乳 ふゆやさいかレー かいそうサラダ スウィーティー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうmix	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな だいこん れんこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン スウィーティー	605 18.3 2.8
20 (火)	くろパン ホイップハニー 牛乳 やさしいサラダ さけときのこのクリームスパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ハム こなチーズ	パン スパゲティ むえんバター はちみつ ドレッシング ベシャメルソース	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ほうれんそう きゅうり もやし	619 25.6 2.4
21 (水)	**冬至献立** ごはん 牛乳 とろほっけいちやぼし きりぼしだいこんとこんぶのつけ かぼちゃのみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ こんぶ みそ	ごはん あぶら ざらめ ゼリー	だいこん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	618 22.9 2.4
22 (木)	ごはん 牛乳 とりのからあげ もみづけ けんちんじる セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ごはん さとも あぶら でんぶん デザート	はくさい きゅうり ごぼう にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん こんにゃく	704 24.2 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】
 1日(火)に使用する豚肉、
 8日(木)に使用する白菜は、栃木県産、
 16日(金)に使用する白菜は、日光市産のものです。

