

10月分 給食献立予定表

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	
2 (月)	ごはん 牛乳 なっとう じゃがいものにも つぼづけあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく きぬさや	635 24.1 17.2
3 (火)	ミルクパン 牛乳 ホムド"カップ"クラン チルドチョコ ほうれんそうのサラダ" にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ツナ ミートボール	ミルクパン はるさめ チルドチョコ	ほうれんそう きゅうり コーン にんじん はくさい もやし たけのこ なら	655 23.4 29.7
4 (水)	ごはん 牛乳 さんまのしおやき おひたし けんちんじる じゅうごやせり-	ぎゅうにゅう さんま とうふ	ごはん ごま さといも あぶら ごまあぶら つきみぜりー	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん ごぼう はくさい	636 23.1 21.2
5 (木)	ビビンバどん 牛乳 わかめスープ もものあんにととうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ たまご	ごはん あぶら ごまあぶら ごま もものあんにととうふ	ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん ちんげんさい	650 24.6 23.4
6 (金)	きなこあげぱん 牛乳 ツナサラダ ポトフ チーズ	きなこ ぎゅうにゅう わかめ ツナ ウイナー チーズ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ	586 23.2 28.1
10 (火)	はちみつパン 牛乳 ゆばいりわふうシチュー オムレツ イタリアンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ゆば みそ オムレツ いか ヨーグルト	はちみつパン じゃがいも バター	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ	639 24.5 30.1
11 (水)	ごはん 牛乳 さばみそに ごもくひじきに きのこじる	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん しいたけ なめこ しめじ えのき こんにゃく	641 25.8 23.0
12 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき ほうれんそうのいそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく	ごはん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし だいこん しめじ ごぼう	634 28.4 21.2
13 (金)	ミルクパン カレーうどん おんやさいサラダ 牛乳 なし アプリコットジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム チーズ	ミルクパン うどん アプリコットジャム	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう アスパラ なし ブロッコリー カリフラワー	671 25.6 32
16 (月)	ごはん モロのたつたあげ ごもくきんぴら 牛乳 どさんこじる	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ ぶたにく わかめ みそ	ごはん ごま あぶら げらめ じゃがいも	ごぼう にんじん もやし コーン ねぎ	637 27.3 19.3
18 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのニラソース こぶさいも いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さとう さといも	なら だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい	642 27.4 17.8
19 (木)	※※ 地産地消こんだて (ズッキーニ) ※※ むぎごはん 牛乳 ズッキーニいりカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ イチごぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま いちごぜりー	たまねぎ にんじん ズッキーニ こんにゃく きゅうり もやし	645 19.1 19.7
20 (金)	ミルクパン 牛乳 マーマレード グリーンサラダ なすいりミートスパゲティー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ	ミルクパン スパゲティー あぶら マーマレード	たまねぎ にんじん なす トマト アスパラ きゅうり ブロッコリー コーン オレンジ	666 25.7 21.7
23 (月)	さんしょくどん 牛乳 チンゲンサイのスー レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ハム	ごはん ごま さとう あぶら レモンゼリー	ほうれんそう ちんげんさい にんじん ねぎ	643 26.1 20.9
24 (火)	ココアパン 牛乳 アンサンブルエッグ コールスローサラダ コーンクリームシチュー	ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ とりにく	ココアパン じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	631 21.6 26.1
25 (水)	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス かいそうサラダ かき	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かいそう	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん かき グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	598 18.8 15.9
26 (木)	※※3ねん1くみりクエスト※※ ごはん 牛乳 とりのレモンソース ハムのマリネ はるさめスープ むらさきいもチップ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ いもチップス	だいこん たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きくらげ	685 26.2 22.9
27 (金)	こめこパン メープルゼリー 牛乳 えびやきそば れんこんサラダ	ぎゅうにゅう えび	こめこパン やきそば あぶら ごまあぶら メープルゼリー	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ れんこん きゅうり コーン	654 25.0 23.2
30 (月)	ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき ごまあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ たけのこ ごぼう だいこん	592 29.8 16.6
31 (火)	くろぱん 牛乳 ピザソースハンバーグ ブロッコリー クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン あさり えび	くろパン あぶら じゃがいも バター	たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん マッシュルーム	649 31.4 27.4

★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
今月の目標: すききらいなくなんでもたべよう



じばさんぶつ と い こんだて
[地場産物を取り入れた献立]
にちもく しょう にっこうせん
19日(木)に使用する<ズッキーニ>は日光市産のものです。