

# 11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			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 (水)	ごはん 牛乳 いわしゴマみそに ごもくきんぴら むらくもじる つぶつぶレモンゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ たまご	ごはん ごま あぶら でんぶん ざらめ ゼリー	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう	645 23.8 17.6
2 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのホワイトソース かんぴょうサラダ わかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ	ごはん バター ごま	かんぴょう マッシュルーム きゅうり しいたけ たまねぎ とうもろこし にんじん しめじ	645 27.8 24.6
6 (月)	ごはん 牛乳 はっばうさい にらまんじゅう ナムル	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく うずらのたまご	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほうれんそう	636 31.3 18.3
7 (火)	バターロール 牛乳 やきそば こんさいサラダ りんご	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく いか	バターロール やきそばめん あぶら	キャベツ にんじん れんこん ごぼう きゅうり りんご とうもろこし	633 23.8 24.7
8 (水)	ごはん 牛乳 さけもみじづけ きりぼしだいごんのにつけ どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく わかめ	ごはん ざらめ じゃがいも あぶら	だいごん にんじん しいたけ もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	599 28.3 16.0
9 (木)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう わかめ ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	684 21.7 18.3
10 (金)	ミルクパン 牛乳 クリスピーチキン ビーンズサラダ はるさめスープ プルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ミックスビーンズ	ミルクパン でんぶん こむぎこ あぶら ジャム はるさめ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	682 28.8 28.8
13 (月)	※※地産地消献立※※ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき おひたし にこにこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	ごはん こんにゃく さといも あぶら	はくさい ほうれんそう ごぼう だいごん なめこ にんじん ねぎ	608 26.4 20.5
14 (火)	こめこパン 牛乳 コロッケ ハムのマリネ オニオンスープ ラ・フランスゼリー とちおとめジャム	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	こめこパン コロッケ あぶら	だいごん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	675 24.1 27.0
15 (水)	ごはん 牛乳 さんしょくどん けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん さとう ごま あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	ほうれんそう だいごん にんじん はくさい ねぎ ごぼう	610 24.8 20.6
16 (木)	ごはん 牛乳 ジャーランドウフ エビシューマイ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ たまご えびしゅうまい とりにく	ごはん あぶら でんぶん さとう	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ えのき	693 30.3 24.4
17 (金)	くろパン 牛乳 みそラーメン Caオムレツ ハウレンソウサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ ハム ナルト	くろパン ちゅうかめん あぶら バター	にんじん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう とうもろこし	646 24.5 24.8
20 (月)	※※3ねん2くみリクエスト献立※※ おにぎり(うめ・さけ・たくあん) 牛乳 とんじる くろごまプリン	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ だいごん ごぼう ねぎ	634 26.6 18.3
21 (火)	コッペパン Feチョコパテ 牛乳 エビカツ ポイルキャベツ さつまいもシチュー グレープフルーツ	ぎゅうにゅう えびカツ とりにく ぎょうざ	コッペパン チョコパテ あぶら さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ アロココリー しめじ グレープフルーツ	648 25.2 22.1
22 (水)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ やきぎょうざ ちゅうかええ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ くらげ	ごはん はるさめ ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ にら きゅうり だいごん ねぎ	623 23.0 20.1
24 (金)	ミルクあげパン 牛乳 きのこスパゲティー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム スキムミルク クリーム とりにく	コッペパン あぶら スパゲティー グラニューとう	しいたけ しめじ たまねぎ たもぎたけ アスパラ にんじん ほうれんそう	641 26.8 24.7
27 (月)	ごはん 牛乳 さんまみぞれに ピリッとづけ だいごんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さんま とりにく	ごはん ごま ざらめ でんぶん さといも	キャベツ きゅうり だいごん にんじん えだまめ	629 23.2 19.0
28 (火)	ミルクパン 牛乳 チキンテリヤキ おんやさいサラダ ミネストローネスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン チーズ ミックスビーンズ	ミルクパン じゃがいも	アスパラ ブロccoliリー たまねぎ キャベツ トマト みかん にんじん	660 30.4 23.9
29 (水)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき ごもくひじきに いなかじる	ぎゅうにゅう ひじき だいやとりにく とうふ みそ さつまあげ	ごはん あぶら ざらめ あぶら さといも	にんじん だいごん ごぼう はくさい ねぎ	659 25.7 24.9
30 (木)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごまあえ いしかりじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ さけ みそ	ごはん さとう でんぶん ごま じゃがいも	だいごん ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ はくさい アスパラ	681 25.3 20.5

★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  
今月の目標：かんしゃのこころをもってたべよう。



じばさんぶつ と い こんだて  
(地場産物を取り入れた献立)  
にちげつ しょう  
13日(月)に使用する<ぶたにく>は日光市産のものです。