

# 12月分 給食献立予定表

きゅうしよくしんたてよていひよつ

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			和9-(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 (金)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポムドカップグラタン いそかあえ ふゆやさいのシチュー	ぎゅうにゅう グラタン のり とりにく	コッペパン ごま じゃがいも あぶら ブルーベリージャム	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい かぶ しめじ ブロッコリー	612 24.0 22.9
4 (月)	てまきずし(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 ピリからにくじゃが みかんゼリー	ぎゅうにゅう ツナ なっとう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ ゼリー	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース	793 31.8 26.6
5 (火)	しょくぱん マーシャルピーンズ 牛乳 ほうとう にくだんご じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みぎ にくだんご じゃこ	しょくぱん ほうとう ごま マーシャルピーンズ	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	624 24.6 26.4
6 (水)	ごはん 牛乳 おまめとかぼちゃのコロッケ はくさいのもみづけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう まめ ぶたにく	ごはん コロッケ あぶら はるさめ ごま	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	650 20.0 20.4
7 (木)	かきあげどん 牛乳 しめじあえ さつまじる	ぎゅうにゅう かつあぶし とりにく	ごはん あぶら さつまいも	ほうれんそう しめじ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	671 20.0 22.6
8 (金)	※※地産地消献立※※ いちごパン 牛乳 チーズハンバーグ グリーンポテト はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン なんと	いちごパン じゃがいも	いちご はくさい にんじん たけのこ しいたけ	643 23.8 25.4
11 (月)	ちゅうかどん 牛乳 にくしゅうまい キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび しゅうまい うずらのたまご なんと	ごはん あぶら どんぶん	しいたけ にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ だいこん きゅうり	659 25.1 24.4
12 (火)	はちみつパン 牛乳 カレーうどん ツナとひじきのサラダ フルーツあんにん	ぎゅうにゅう なんと ひじき ツナ	はちみつパン うどん マヨネーズ あんにと豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	645 21.7 28.1
13 (水)	ごはん 牛乳 さばかんこくふうみづけ きりこんぶのにつけ さわにわん みかん	ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ ぶたにく	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ しめじ ごぼう みかん ほうれんそう	661 25.0 22.9
14 (木)	ごはん 牛乳 のりこうみ あつやきたまご ごもくきんぴら どさんこじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ぎゅうにく ぶたにく わかめ	ごはん あぶら ざらめ ごま じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	634 25.3 17.7
15 (金)	※※2ねん1くみリクエスト献立※※ くろパン 牛乳 とりにくのからあげ チーズポテト やさいスープ ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	くろパン どんぶん あぶら ゆきみだいふく	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう	687 29.4 28.7
18 (月)	さんしょくどん(さば・たまご・ほうれんそう) 牛乳 えびだんごスープ	ぎゅうにゅう さば たまご えび	ごはん ごま あぶら はるさめ	ほうれんそう ねぎ はくさい にんじん	643 23.5 23.1
19 (火)	ミルクパン ホイップハニーソフト 牛乳 スパゲティナーポリタン ツナサラダ リんご	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ わかめ	ミルクパン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり リんご	619 22.9 20.4
20 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ ごぼうチキンサラダ にくいりワントンスープ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく なんと	ごはん あぶら ワンタン	ごぼう にんじん きゅうり にら たまねぎ たけのこ しいたけ	639 23.3 21.7
21 (木)	むぎごはん 牛乳 かぼちゃカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん りんご きゅうり とうもろこし	658 18.4 18.9
22 (金)	こうちゃパン 牛乳 マーメイドチキン ピーンズサラダ ミラノふうスープ サンタさんのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン まめ	こうちゃパン あぶら マカロニ ケーキ マーメイド	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	660 28.6 30.1

★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: さむさにまけないしょくじをしよう。



じばさんぶつ と い こんだて  
(地場産物を取り入れた献立)  
にちさん しょう にっこうせん  
8日(金)に使用するくいちごは日光市産のものです。