

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			合計(kcal)	合計(g)
		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)	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ いそあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ ぶたにく わかめ もみのり	ごはん さとう でんぷん あぶら バター ジャがいも	だいこん ほうれんそう もやし にんじん コーン ねぎ にんにく	626 22.6 2.7	62.6
2 (金)	コッペパン マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう きつねうどん にくだんご おんやさいサラダ	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ ハム とりにく にくだんご	コッペパン うどん ドレッシング マーシャルビーンズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう ブロッコリー アスパラガス	664 26.4 3.2	66.4
5 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう かいそうサラダ チキンカレー ふくじんづけ りんご	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かいそう わかめ	むぎごはん あぶら ジャがいも	たまねぎ にんじん りんご にんにく もやし コーン キャベツ	622 18.5 2.9	62.2
6 (火)	※※3年1組リクエスト献立※※ あげパン(ココア) ぎゅうにゅう シューアイス ハムのマリネ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ハム ミートボール	コッペパン はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ アスパラガス ほうれんそう にんじん はくさい	594 21.1 2.7	59.4
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ホッケいそふうみやき きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ ほっけ ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら	こんにゃく だいこん ねぎ にんじん ごぼう はくさい	610 28.4 2.5	61.0
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム はるまき	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ たら にんにく	668 24.0 1.9	66.8
9 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう オムレツ(トマトミート) ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう たまご とりにく	コッペパン マカロニ バター	ブロッコリー たまねぎ いんげん にんじん コーン	599 24.4 2.8	59.9
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんまうめに ごもくきんぴら むらくも汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにく だいず わかめ	ごはん あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	639 25.2 2.9	63.9
13 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう コロッケ かんぴょうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	ミルクパン あぶら ジャがいも	かんぴょう えだまめ にんじん たまねぎ コーン キャベツ	666 26.8 3.2	66.6
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう つぼづけあえ ちくぜんに なし	ぎゅうにゅう わかめ なつとう とりにく こんぶ	ごはん さとも あぶら ざらめ ごま	こんにゃく キャベツ なし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	659 27.3 2.3	65.9
15 (木)	※※地産地消献立※※ ごはん ぎゅうにゅう にこにこじる ぶたにくとやさいのしょうがいため おひたし	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ かつおぶし	ごはん さとも あぶら ごま	こんにゃく にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう だいこん なめこ ごぼう はくさい	646 26.6 2.9	64.6
16 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう スラッピースョー チーズポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく	コッペパン パター ざらめ あぶら ジャがいも パンコ	たまねぎ にんじん もやし トマト はくさい たら	588 25.4 3.2	58.8
19 (月)	さんしょくどん(さば・たまご・ほうれんそう) ぎゅうにゅう いなかじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご みそ とうふ さば ヨーグルト	ごはん さとも ごま あぶら	こんにゃく ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい	689 24.9 2.6	68.9
20 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ジャーマンポテト コーンとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく	ミルクパン あぶら ジャがいも パター	たまねぎ にんじん コーン しいたけ ほうれんそう	602 29.5 2.6	60.2
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい チンジャオロースー たまごスープ	ぎゅうにゅう たまご しゅうまい わかめ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	ピーマン たけのこ ねぎ にんじん しいたけ	654 28.5 3.1	65.4
22 (木)	※※金谷のパン給食※※ ブラウンロール ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ イタリアンサラダ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン のり	ブラウンロール バター あぶら さとう ババロア	たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ にんにく ブロッコリー	703 24.4 2.6	70.3
26 (月)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) ぎゅうにゅう すきやきふうに	ぎゅうにゅう のり ツナ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら	しらたき コーン きゅうり ねぎ たまねぎ はくさい	620 26.6 3.7	62.0
27 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ホイップハニー みそラーメン ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	コッペパン あぶら チャンポンめん ホイップハニー	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく たら コーン	611 22.5 2.8	61.1
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばゆずてりやき ごもくひじき とんじる	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにゅう ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん ざらめ ジャがいも	しらたき こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	686 26.9 1.9	68.6
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ナムルサラダ とりのからあげなごやふう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ワンタン	にんにく にんじん もやし ほうれんそう もやし ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ	629 25.5 3.1	62.9
30 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう チーズハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ	コッペパン パター あぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ	604 21.2 3.0	60.4

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：感謝の心をもって食べよう！



【地場産物を取り入れた献立】

11/15(木)に使用する《豚肉》は
日光市産のものです。

