

# 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			総計(kcal)
		あか 血や肉になる	さいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (金)	フィッシュバーガー ギョウにゅう フオーガー ポンデ・ドーナツ	ギョウにゅう しろみざかな(ほぎ) とりにく	バーガーパン さとう ビーフン あぶら タルタルソース ドーナツ	キャベツ にんじん ねぎ こまつな	619 22.9 2.9
5 (火)	ごはん ギョウにゅう わかめスープ とりにくとさつまいものうまに アセロラゼリー	ギョウにゅう とりにく なると わかめ	ごはん さつまいも あぶら ごま ぜらめ アセロラゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン	664 20.1 2.7
6 (水)	ごはん ギョウにゅう いわしうめに ずいきのきんぴら さつま汁	ギョウにゅう みそ いわし ぶたにく とりにく さつまあげ	ごはん ごま ぜらめ あぶら さといも	れんこん いもがら ねぎ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	628 25.1 2.7
7 (木)	ごはん ギョウにゅう おろしハンバーグ ツナとひじきのサラダ どさんこ汁	ギョウにゅう ツナ ぶたにく ひじき わかめ ぶたにく みそ	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぶん パター マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ えだまめ キャベツ もやし コーン にんにく	698 24.5 2.9
8 (金)	※※かみかみ献立※※ くろパン ギョウにゅう チキンオーブンやき カリコリサラダ ゆばいりわふうシチュー かみかみこんぶ	ギョウにゅう ハム ベーコン ゆば みそ とりにく こんぶ チーズ	くろパン じゃがいも バター ドレッシング	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ かんぴょう コーン えだまめ	684 31.6 2.7
11 (月)	ごはん ギョウにゅう なつとう いそあえ じゃがいものえぼろに なし	ギョウにゅう のり なつとう とりひきにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら ぜらめ	にんじん たまねぎ なし こんにゃく ほうれんそう もやし えだまめ	643 24.4 2.18
12 (火)	こめこパン ギョウにゅう にらとぶたにくのやきそば だいずとわかめのサラダ ヨーグルト	ギョウにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめこパン さといも やきそばめん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし にら	684 29.7 2.7
13 (水)	※※地産地消献立～ぶたにく～※※ ごはん ギョウにゅう みそカツ もみづけ にこにこじる	ギョウにゅう みそ ぶたにく たまご わかめ とうふ	ごはん こむぎこ あぶら パンこ さといも	にんにく キャベツ なめこ かぶ しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	697 26.6 2.6
14 (木)	ごはん ギョウにゅう さばみそに かみなりじる ごもくひじき	ギョウにゅう みそ さんま ひじき だいず とうふ ギョウにゅう さば	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	682 25.9 2.2
15 (金)	ミルクパン ギョウにゅう とちおとめジャム オムレツ かんぴょうサラダ さつまいもシチュー	ギョウにゅう ツナ たまご とりにく	ミルクパン パター さつまいも とちおとめジャム マヨネーズ	かんぴょう えだまめ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー しいたけ	678 28.6 2.6
18 (月)	ごはん ギョウにゅう かきあげてんどん あかかあえ かぼちゃのみそしる	ギョウにゅう みそ あぶらあげ わかめ かつおぶし とりにく	ごはん ごま あぶら	ほうれんそう ねぎ ごぼう キャベツ にんじん しめじ こまつな ほうきさい かぼちゃ	609 18.0 2.7
19 (火)	ミルクパン ギョウにゅう スパゲティナーポリタン わかめサラダ ブルーベリージャム	ギョウにゅう ツナ ベーコン ウィンナー チーズ わかめ	ミルクパン パター スパゲティナー ブルーベリージャム マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ コーン	648 23.5 2.9
20 (水)	ごはん ギョウにゅう とりにくのからあげなごやふう ナムルサラダ ワンタンスープ	ギョウにゅう なると とりにく ぶたにく	ごはん でんぶん さとう ごま ワンタン あぶら ドレッシング	にんにく にんじん もやし ほうれんそう ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ ほうきさい	629 25.5 2.9
21 (木)	むぎごはん ギョウにゅう かいそうサラダ チキンカレー みかんクレープ	ギョウにゅう とりにく わかめ かいそうミックス	むぎごはん あぶら じゃがいも みかんクレープ	たまねぎ にんじん もやし にんにく キャベツ コーン しょうが	693 19.6 2.8
22 (金)	ミルクパン ギョウにゅう スラッピージョー やさしいスープ チーズポテト	ギョウにゅう チーズ ベーコン ぶたひきにく	ミルクパン ぜらめ パンこ じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ さめざや	629 26.5 2.8
25 (月)	ごはん ギョウにゅう ピロシキ チンジャオロースー ギョウゼースープ	ギョウにゅう ぶたにく ギョウゼー ピロシキ	ごはん あぶら さとう	ピーマン たけのこ にんじん にんにく しいたけ しいたけ もやし にら チンゲンサイ きくらげ しょうが	661 26.1 2.1
26 (火)	※※3年1組リクエスト献立※※ くろパン キャラメルパテ ギョウにゅう みそラーメン フルーツヨーグルト	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	くろパン さとう キャラメルパテ ちゃんぽんめん ゼリー	にんじん キャベツ もやし にら ねぎ にんにく みかん もも パイン しょうが	659 21.0 2.5
27 (水)	ごはん ギョウにゅう あつやきたまご しめじあえ おでん おさかなふりかけ	ギョウにゅう かつおぶし ウィンナー ちくわ こんぶ こんぶ さつまあげ がんも あげボール たまご あぶらあ げ	ごはん	だいこん こまつな しめじ もやし こんにゃく	597 25.1 2.9
28 (木)	さんしょくどん(さば) ギョウにゅう いなかじる たいやき	ギョウにゅう さば たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも たいやき ごま	ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん ほうきさい こんにゃく	698 24.6 2.7
29 (金)	きなこあげパン ギョウにゅう まめのごまあえサラダ コーンチャウダー	ギョウにゅう ツナ ベーコン ひじき きなこ まめ	コッペパン くろざとう あぶら じゃがいも パター	にんじん えだまめ たまねぎ コーン	647 27.1 2.6

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



この月分  
今月の目標  
寒さに負けない食事をしよう！



【地場産物を取り入れた献立】  
11/13水( )に使用する《ぶたにく》は  
日光産の「ひみつ豚」を使用しています。