

9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			NOV(kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
		あか 血や肉になる	さいら 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる			
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ もみづけ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし わかめ とりにく さつまあげ	ごはん どんぶら あぶら さとう さといも	キャベツ にんじん だいこん えだまめ きゅうり	603	24.9	3.0
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ きりこんぶにつけ かみなりじる	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ ごぼう	606	2.3	2.5
3 (木)	さんしょくどん ぎゅうにゅう えびだんごスープ	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく えび	ごはん あぶら さとう はるさめ	しょうが にんじん ほうれんそう ねぎ もやし	610	24.8	2.5
4 (金)	ホットドック ぎゅうにゅう チャンポンメン	ぎゅうにゅう いか えび ウィナー ぶたにく なた	コッペパン あぶら チャンポンメン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが	605	29.1	3.3
7 (月)	※※5年2組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう いそあえ むらくもじる とりにくのレモンソース まっチャプリン	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ のり	ごはん あぶら さとう まっチャプリン どんぶら	レモン ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん	646	24.3	2.5
8 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう マーシャルビーンズ ひやしちゅうか にくだんご	ぎゅうにゅう ハム にくだんご	コッペパン ごまあぶら マーシャルビーンズ ちゅうかめん ごま	キャベツ きゅうり もやし	669	23.6	2.9
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんまみぞれに れんこんきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたひきにく みそ さつまあげ ぶたにく	ごはん あぶら ごま さつまいも ざらめ	れんこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう だいこん	661	24.3	2.5
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに おかかあえ なっとう	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なっとう ちくわ	ごはん ざらめ あぶら さといも	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん きぬさや たけのこ れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく	578	24.0	1.9
11 (金)	くろパン ぎゅうにゅう こんさいサラダ わかどりのごまてりやき フォーガー	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	くろパン ビーフン さとう マヨネーズ	れんこん にんじん ごぼう えだまめ こまつな ねぎ	618	26.2	2.8
14 (月)	※※地産地産地消費献立～なす～※※ ごはん ぎゅうにゅう ごまあえ みそしる いわしのカリカリフライ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ しめじ	672	24.2	2.4
15 (火)	※※4年1組リクエスト献立※※ こめこパン ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ハムのマリネ コーンスープ くろごまプリン	ぎゅうにゅう ハム ハンバーグ	こめこパン パター ドレッシング さとう くろごまプリン	だいこん きゅうり パセリ たまねぎ コーン	716	29.0	2.8
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーポー豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら ドレッシング はるさめ	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ いら もやし コーン ほうれんそう	610	22.9	1.8
18 (金)	ナン ぎゅうにゅう キーマ・カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ヨーグルト	ナン あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース みかん もも パイ	623	26.8	2.4
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごもくひじき きのこじる	ぎゅうにゅう ひじき ぶたひきにく だいず あぶらあげ みそ さつまあげ	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しいたけ なめこ しめじ えのき たもぎたけ こんにゃく	669	27.0	2.5
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう スタミナどん カルシウムたっぷりスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こうやどうふ	ごはん あぶら どんぶら ラーユ	にんじん たまねぎ いら もやし こまつな	634	28.1	2.4
25 (金)	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	バーガーパン さつまいも バター あぶら	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん しいたけ	605	22.5	2.1
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご しおこんぶあえ ざくざくに	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ちくわ とりにく	ごはん ごまあぶら さとう さといも	キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	602	24.0	2.1
29 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう キャラメルパテ やきそば カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたこま いか ハム チーズ	コッペパン やきそばめん キャラメルパテ ドレッシング	キャベツ にんじん だいこん きゅうり	632	25.9	2.8
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう まめのごまあえサラダ ポテトとおこめのささみカツ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さけ みそ ひじき ツナ	ごはん ドレッシング	きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	632	28.8	2.7

★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：生活のリズムをととのえよう！



【地場産物を取り入れた献立】

14(月)に使用する《なす》は日光産のものです。

