

10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 体の調子まじとのえる | |
| 1 (金) | ナン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ レモンタルト | ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく | ナン あぶら ルウ ドレッシング タルト | たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり | 653 27.6 2.2 |
| 4 (月) | ごはん 牛乳 あじねぎしおやき きりぼしだいこんのにつけ どさんこじる | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ さつまあげ みそ | ごはん あぶら ざらめ バター ジャがいも | だいこん にんじん ねぎ しいたけ もやし たまねぎ コーン にんにく | 685 24.8 2.0 |
| 5 (火) | **4ねん1くみリクエスト** ごはん 牛乳 とりのレモンソース カリコリサラダ けんちんじる がりがりくん | ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ とうふ | ごはん あぶら さとう ドレッシング さといも ごまあぶら がりがりくん | だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほくさい きゅうり こんにゃく レモンじる | 627 24.6 2.7 |
| 6 (水) | ごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ ぶたにくとだいこんのもの | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく | ごはん ざらめ ごま | もやし ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにゃく | 681 25.2 2.0 |
| 7 (木) | ビビンバどん 牛乳 はるさめスープ フルーツあんじん | ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく とりにく | ごはん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ あんじん | ぜんまい ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ほくさい しいたけ | 606 20.7 2.2 |
| 8 (金) | はちみつパン 牛乳 トマトにこみハンバーグ グリーンポテト ほくさいスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく うずらのたまご | パン ジャがいも バター | たまねぎ にんじん トマト ほくさい きくらげ パセリ | 602 25.2 2.8 |
| 11 (月) | ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | ごはん あぶら でんぶん | にんじん たまねぎ コーン キャベツ ビーマン にんにく しょうが ほうれんそう | 606 24.9 1.9 |
| 12 (火) | コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 きのこスパゲッティ ハムとチーズのサラダ | ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハム | パン スパゲッティ バター マヨネーズ マーシャルビーンズ | しいたけ しめじ しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | 599 23.1 2.5 |
| 13 (水) | てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) 牛乳 とんじる | ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ | ごはん ジャがいも マヨネーズ ごまあぶら | たまねぎ にんじん コーン パセリ うめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ | 619 22.8 2.2 |
| 14 (木) | ごはん 牛乳 いわしおかかに そくせきづけ ちくぜんに | ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ | ごはん あぶら ざらめ さといも | だいこん きゅうり しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく | 630 25.4 2.6 |
| 15 (金) | コッペパン レーズンクリーム 牛乳 やきそば フレンチサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ | パン めん あぶら ドレッシング レーズンクリーム | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん カリフラワー きゅうり ブロッコリー パプリカ みかん | 612 21.6 2.8 |
| 18 (月) | ごはん 牛乳 なっとう つぼづけあえ ジャがいものそばろに | ぎゅうにゅう なっとう とりにく こんぶ | ごはん ごま ざらめ ジャがいも でんぶん | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース | 613 23.3 2.3 |
| 19 (火) | **地産地消献立～さといも～** メンチカツバーガー 牛乳 さといものシチュー みかんゼリー | ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ | パン さといも あぶら バター ルウ ゼリー | キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー | 685 23.3 2.3 |
| 20 (水) | ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのいりに のっぺいじる | ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく さば あぶらあげ | ごはん あぶら ざらめ さといも でんぶん | にんじん だいこん ごぼう しいたけ しらたき ほくさい こんにゃく | 613 25.1 2.3 |
| 21 (木) | さんしょくどん 牛乳 きのこじる ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ ヨーグルト | ごはん あぶら さとう ごま | ほうれんそう しょうが しいたけ なめこ えのき しめじ しいたけ こんにゃく | 663 27.6 2.3 |
| 22 (金) | コッペパン ラ・フランスジャム 牛乳 チキンチーズやき ビーンズサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ ミックスビーンズ | パン ジャがいも ドレッシング おしむぎ ジャム バター | きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ トマト にんにく | 617 25.9 2.8 |
| 25 (月) | ごはん 牛乳 にくだんご しおこんぶあえ ごもくみそしる アセロラゼリー | ぎゅうにゅう あつあげ にくだんご みそ こんぶ | ごはん ごまあぶら ジャがいも ゼリー | キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな | 610 20.9 1.9 |
| 26 (火) | こめこパン メープルゼリー 牛乳 ハムとだいこんのマリネ カレーうどん | ぎゅうにゅう とりにく ハム なると | パン うどん ルウ ドレッシング メープルゼリー | にんじん たまねぎ だいこん きゅうり グリンピース ねぎ | 596 24.2 2.6 |
| 27 (水) | ごはん 牛乳 アジフライ もみづけ すいとんじる | ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ | ごはん すいとん あぶら | ほくさい きゅうり ねぎ しょうが だいこん ほうれんそう | 610 21.7 1.9 |
| 28 (木) | ごはん 牛乳 にらまんじゅう はっぼうさい かき | ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご | ごはん ごまあぶら でんぶん | ほくさい たまねぎ にら にんじん たけのこ しいたけ しょうが かき | 634 27.1 1.8 |
| 29 (金) | ココアパン 牛乳 チーズオムレツ イタリアンサラダ ゆばいりわふうシチュー | ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ゆば みそ | パン ドレッシング バター ジャがいも | たまねぎ ブロッコリー いんげん パプリカ きゅうり ごぼう にんじん | 641 26.6 2.8 |

★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：すききらいなく、何でも食べよう！



【地産産物を取り入れた献立】

19日(火)に使用する《さといも》は日光産のものです。

