

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			カロリー(kcal)
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質(g)
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	塩分(g)
1 (月)	ごはん 牛乳 マーボードウフ にらまんじゅう(2) ちゅうかクラゲあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら ドレッシング ごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうりにら キャベツ くらげ	649 23.5 2.5
2 (火)	パンプキンパン 牛乳 エビやきそば ハムのマリネ なしゼリー	ぎゅうにゅう エビ ハム	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら ゼリー ドレッシング	にんじん キャベツ ねぎ ピーマン にんにく レモン たまねぎ だいこん	658 24.9 3.1
3 (水)	むぎごはん 牛乳 なすのドライカレー ワンタンスープ きよほう(2)	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく	むぎごはん あぶら ツナ あぶら カレールウ	にんにく しょうが オクラにら パプリカ ナス きよほう もやし ほししいたけ にんじん	643 23.0 2.8
4 (木)	ごはん 牛乳 シシャモフライ(2) おひたし さつまじる	ぎゅうにゅう かつおぶし シシャモ とりにく みそ	ごはん さつまいも ごま あぶら	こまつな もやし ねぎ だいこん こんにゃく にんじん ごぼう	630 21.8 2.2
5 (金)	こうちャパン 牛乳 アンサンブルエッグ かいそうサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう かいそう わかめ ぎゅうにく アンサンブルエッグ	パン ドレッシング むえんバター シチュールウ なまクリーム じゃがいも	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム	609 22.9 3.2
9 (火)	くろパン 牛乳 きのこクリームスパゲッティ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ササミフレーク こなチーズ	パン スパゲッティ ごま むえんバター なまクリーム ハーフマヨネーズ	しいたけ しめじ レモン まいたけ たまねぎ にんにく きゅうり きりぼしだいこん	674 26.7 3.1
10 (水)	ごはん 牛乳 あじのしおこうじやき ごまみそあえ にらたまじる のりふりかけ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たまご あじ のり とうふ みそ	ごはん でんぶん ごま ゼリー	キャベツ ほうれんそう にんじん にら	634 28.4 2.6
11 (木)	ごはん (にくどん) 牛乳 けんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう たまねぎ しらたき ねぎ だいこん ねぎ はくさい こんにゃく オレンジ	617 22.6 2.3
12 (金)	♪♪4年1組リクエストメニュー♪♪ はちみつパン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ エビだんごスープ ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう エビホール ハム ハンバーグ チーズ	パン ドレッシング はるさめ アイス	ブロッコリー アスパラ きゅうり ねぎ はくさい にんじん	661 28.8 3.1
15 (月)	☆☆野外給食☆☆ ドッグパン 牛乳 イタリアンサラダ トマトオムレツ かぼちゃプリンタルト	ぎゅうにゅう 和レツ ウィンナー	パン ドレッシング タルト	アスパラ ブロッコリー たまねぎ きゅうり トマト パプリカ かぼちゃ	663 22.9 2.8
16 (火)	ごはん (てまきずし:きゅうり・なっとう・うめ・ たまごやき) 牛乳 だいこんのそぼろに なし	ぎゅうにゅう なっとう たまごやき とりにく のり	ごはん さといも でんぶん	うめ きゅうり だいこん にんじん なし	663 23.9 3.3
18 (木)	ごはん 牛乳 とりのからあげかんこくふう(2) おあさかづけ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく だいこん ねぎ きゅうり ねぎしょうが	649 25.4 2.9
19 (金)	こめこパン 牛乳 みそにこみうどん ツナとだいこんのサラダ チルドチョコ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ツナ はっちょうみそ かまぼこ	こめこパン うどん ごまあぶら さとう チルドチョコ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん コーン きゅうり	650 24.9 2.8
22 (月)	ごはん 牛乳 さばねぎしおやき きりぼしだいこんのにつけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん	きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ ほししいたけ	635 26.4 3.2
23 (火)	ミルクパン 牛乳 タンメン ハム&チーズサラダ はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン ちゅうかめん あぶら ハーフマヨネーズ はちみつ マーガリン	にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり パイン にんにく しょうが	636 27.8 3.3
24 (水)	ごはん 牛乳 さんまかばやき ピリッとづけ いなかじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま さといも	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく はくさい	671 22.3 2.2
25 (木)	むぎごはん 牛乳 なっとう もみづけ ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なっとう	むぎごはん さとう あぶら	キャベツ きゅうり だいこん ねぎしょうが にんにく こんにゃく	706 26.4 2.7
26 (金)	アップルパン 牛乳 かぼちゃのコロッケ かまぼこサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	パン ドレッシング ごま あぶら はるさめ	かぼちゃ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	613 21.8 3.7
29 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそいため キムチあえ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	にんじん たまねぎにら しいたけ いんげん もやし にんにく しょうが	648 23.6 2.5
30 (火)	チーズパン 牛乳 カレーうどん ごぼうサラダ スコッチエッグ	ぎゅうにゅう とりにく スコッチエッグ なた チーズ	パン うどん カレールウ ごま マヨネーズ	にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり ごぼう コーン	670 27.8 3.2
31 (水)	ごはん (イカてんどん) 牛乳 ごもくひじき さわにわん	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ イカ だいず ぎゅうにく とりにく	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう しめじ	674 25.6 3.0

★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 す きら た
今月の目標：好き嫌いをしないで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
 今月は地産地消月間ですので、様々な
 日光市産の食品を使っています。