

11月分 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう

日光市立日光小字校

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	体の調子まとのえる	塩分(g)
1 (木)	五穀ご飯 (ピビンバ) 牛乳 つみれ汁	ぎゅうにゅう つみれ汁 ぎゅうにく たまご みそ とうふ	ごこくごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぜんまい もやし にんにく ねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん	638 26.2 2.5
2 (金)	はちみつパン 牛乳 ツナマヨオムレツ 蒲鉾サラダ エビ団子スープ りんごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ えびだんご かまぼこ ツナ	パン マヨネーズ ジャム ドレッシング はるさめ	だいこん きゅうり ねぎ はくさい にんじん	608 21.8 3.0
5 (月)	麦ご飯 牛乳 納豆 厚揚げのそぼろ煮 じゃこサラダ みかん	ぎゅうにゅう なつとう じゃこ なまあげ ちくわ あぶらあげ とりにつみそ	むぎごはん でんぶん さとう ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ みかん いんげん キャベツ きゅうり	721 31.0 2.0
6 (火)	黒パン 牛乳 シシャモフライ (2) 海藻サラダ 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう シシャモ かいそう とりにつみそ うずらのたまご チーズ	パン あぶら むえんバター ドレッシング ペンネ ごま	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ	701 28.6 3.2
7 (水)	ご飯 牛乳 アジねぎ塩焼き ひじきの煮つけ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにつみそ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう さといも	こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい	654 30.2 2.5
8 (木)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 にらまんじゅう (2) ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう とりにつみそ みそ にらまんじゅうのぐ とうふ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	ねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にら	660 24.9 2.5
9 (金)	ミルクパン 牛乳 สปาゲッティベスカトーレ フルーツヨーグルト和え はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン エビ イカ ホタテ こなチーズ	パン オリーブオイル สปาゲッティ ゼリー はちみつ マーガリン	たまねぎ あかピーマン たまねぎ とうがらし もも パイン みかん トマト	679 28.8 2.8
12 (月)	ご飯 牛乳 さんまマーマレード煮 五目きんぴら むらくも汁	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく さつまあげ わかめ たまご とりにつみそ	ごはん マーマレード さとう あぶら	たまねぎ こんにゃく にんじん たまねぎ	698 27.6 3.0
13 (火)	♪♪3年2組リクエストメニュー♪♪ 米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンソース イタリアンサラダ 春雨スープ 抹茶プリン マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにつみそ	こめごはん さとう ドレッシング はるさめ プリン マーシャルビーンズ	はくさい ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ パプリカ にんじん レモン	705 28.9 2.9
14 (水)	麦ご飯 (三色丼) 牛乳 きこのけんちん汁 ミルクメーク	ぎゅうにゅう たまご とりにつみそ とうふ	むぎごはん ミルクメーク さとう ごま さといも あぶら	まいたけ しめじ しょうが ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	648 25.2 2.8
15 (木)	五穀ご飯 (秋野菜カレー) 牛乳 福神漬け こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにつみそ ヨーグルト	ごこくごはん さつまいも むえんバター カレールウ ドレッシング ごま	りんご たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく きゅうり もやし こんにゃく	715 20.8 2.7
16 (金)	バーガーパン (メンチカツバーガー) 牛乳 けんちんうどん	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにつみそ とうふ	パン うどん あぶら ごまあぶら さといも	キャベツ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ はくさい	700 25.7 3.3
19 (月)	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 筑前煮 おひたし ふりかけ (菜飯)	ぎゅうにゅう とりにつみそ あつやきたまご ちくわ かつおぶし	ごはん さとう あぶら さといも ごま	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ こんにゃく はくさい ほうれんそう	646 24.3 2.3
20 (火)	ミルクパン (スラッピージョー) 牛乳 チーズポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにつみそ チーズ	パン パンこ じゃがいも むえんバター ワンタン さとう	たまねぎ にんじん にら もやし ほししいたけ	647 28.1 3.2
21 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋の旨煮 ピリッと漬け りんご	ぎゅうにゅう とりにつみそ	ごはん さつまいも ごま あぶら さとう	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	708 19.9 1.6
22 (木)	ご飯 牛乳 鯖の文化干し 胡麻味噌和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにつみそ わかめ	ごはん ごま じゃがいも さとう むえんバター あぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	645 27.6 2.6
26 (月)	☆☆地産地消献立：だいこん☆☆ 鶏ごぼうご飯 牛乳 豚肉と大根の煮込み 磯香りとえ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにつみそ のり とりにつみそ	ごはん さとう あぶら プリン	ごぼう しょうが にんにく だいこん ほうれんそう もやし	722 25.5 3.5
27 (火)	チーズパン 牛乳 醤油ラーメン さつま芋のサラダ イチゴジャム	ぎゅうにゅう チーズ	パン ちゅうかめん ジャム ごまあぶら さつまいも ドレッシング ハーフマヨネーズ	にんじん もやし キャベツ にんにく しょうが コーン ねぎ たまねぎ レーズン	643 21.8 3.3
28 (水)	ご飯 牛乳 秋鮭塩麹薬味焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにつみそ とうふ みそ さけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	641 29.7 1.8
29 (木)	麦ご飯 (中華丼) 牛乳 肉餃子 (2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう イカ エビ ナルト うずらのたまご とりにつみそ	むぎごはん ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	しょうが たけのこ もやし きゅうり はくさい きゅうり にんじん	685 23.9 2.3
30 (金)	♪♪3年1組リクエストメニュー♪♪ ココア揚げパン 牛乳 ハンバーグ ハムのマリネ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ハンバーグ ハム	パン ココア あぶら グラニューとう ドレッシング	キャベツ にんじん トマト パプリカ にんにく レモン たまねぎ だいこん きゅうり	649 32.1 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 かんしゃ た
今月の目標：感謝して食べよう

【地場産物を取り入れた献立】
26日(月)の大根は、
日光市産の大根です。