

1月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだてよていひょう

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 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	たんぱく質(g) 塩分(g)
8 (火)	バーガーパン (チーズバーガー) 牛乳 れんこんサラダ おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう とり ハンバーグ たまご チーズ わかめ とうふ	パン さとう あぶら マヨネーズ おこげ	れんこん きゅうり ねぎ たまねぎ エノキ コーン	697 30.3 3.5
9 (水)	麦ご飯 (ハヤシライス) 牛乳 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	むぎごはん じゃがいも ドレッシング むえんバター	マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン グリンピース	715 24.5 2.8
10 (木)	ご飯 牛乳 鯖ねぎ塩焼き もみ漬け 新じゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ さば	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ねぎ だいこん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しらたき きぬさや	725 25.8 2.5
11 (金)	♪♪1年1組リクエストメニュー♪♪ はちみつパン 牛乳 焼きそば 春雨スープ 雪見大福	ぎゅうにゅう ちくわ イカ ぶたにく とり	パン やきそばめん あぶ ら はるさめ アイス	キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい	709 25.5 3.0
15 (火)	黒パン 牛乳 白菜シチュー 海藻サラダ ラ・フランスクレープ	ぎゅうにゅう かいそう とり べーコン	パン あぶら クレープ ドレッシング ごま	はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	623 22.8 3.1
16 (水)	ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう イカ エビ ぶたにく うずらのたまご	ごはん ごま ごまあぶら はるまきのかわ でんぶん	たまねぎ はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう しょうが	701 28.0 2.3
17 (木)	ご飯 牛乳 アジレモン煮 れんこんきんぴら むらくも汁	ぎゅうにゅう アジ ゆば たまご とり わかめ ぎゅうにく	ごはん さとう あぶら	にんじん こんにゃく れんこん たまねぎ レモン	623 26.2 2.7
18 (金)	ココアパン 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン ウィナー ハム こなチーズ	パン ドレッシング むえんバター スパゲッティ	ピーマン にんじん トマト きゅうり ブロッコリー アスパラ レモン リンゴ	726 27.0 3.0
21 (月)	ご飯(手巻き寿司:ツナ・梅・ハム・納豆) 牛乳 すき焼き煮	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ なつとう ツナ のり ハム チーズ かまぼこ	ごはん ハーフマヨネーズ さとう あぶら	コーン パセリ たまねぎ しらたき はくさい ねぎ うめ	716 32.1 2.8
22 (火)	バーガーパン (コロケバーガー) 牛乳 クラムチャウダー みかん	ぎゅうにゅう あさり ベーコン エビ	パン コロケ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	669 25.0 2.8
23 (水)	ご飯 牛乳 生揚げの中華炒め もやしのナムル 蒸しシューマイ (2)	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイのぐ なまあげ	ごはん シューマイのかわ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ きぬさや きゅうり しょうが	697 27.6 2.4
24 (木)	★給食週間献立 第1日目:芋煮汁(山形県) ご飯 牛乳 さばのしょうが味噌焼き ピリッと漬け 芋煮汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば みそ	ごはん ごま さといも あぶら ゼリー	キャベツ きゅうり ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう たまごたけ だいこん しょうが みかん	624 24.6 1.9
25 (金)	★給食週間献立 第2日目:法等(山梨県) アップルパン 牛乳 ほうとう ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう しろみそ とり べーコン あぶらあげ ツナ だいず	パン ドレッシング ごま ほうとう	はくさい にんじん ねぎ しめじ かぼちゃ コーン きゅうり だいこん	617 23.9 2.8
28 (月)	★給食週間献立 第3日目:海軍カレー(横須賀) 玄米ご飯 牛乳 海軍カレー 福神漬け	ぎゅうにゅう エビ イカ ホタテ ヨーグルト とり	げんまいごはん あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー ナタデココ	みかん パイン たまねぎ しょうが ふくじんづけ にんじん にんにく モモ	585 14.9 2.1
29 (火)	★給食週間献立 第4日目:太平燕(熊本県) セルフドッグ 牛乳 タイピーエン りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ナルト うずらのたまご ウィナー	パン はるさめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ほししいたけ きくらげ にんじん たけのこ りんご	625 26.6 2.8
30 (水)	★給食週間献立 第5日目:味噌カツ(日光市) ご飯 牛乳 味噌カツ 白菜の香り漬け すまし汁 いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ゆば テンメンジャン たまご はんぺん わかめ	ごはん ばんこ あぶら こむぎこ ゼリー	にんにく はくさい ゆず だいこん きゅうり みつば いちご	694 23.2 2.6
31 (木)	ご飯(肉丼) 牛乳 厚焼き玉子 磯香りとえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご のり かまぼこ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しらたき ほうれんそう ごぼう もやし	638 24.9 2.1

★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 むくひょう さむ ま しょくじ
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】
30日(木)の豚肉は、
日光市産の豚肉です。