



12月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	塩分
2月	【6の1リクエスト給食】 ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ とちおとめアイス	牛乳 ぶた肉 わかめ	こめ むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり いちご とうもろこし キャベツ	706kcal	20.8g
					20.3g	3.30g
3火	バターロール 牛乳 ササミチーズフライ 温野菜サラダ ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム	パン 炒-ブ オイル ドレッシング マカ じゃがいも いんげん豆	アスパラ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ トマト	588kcal	25.0g
					26.7g	3.51g
4水	ごはん 牛乳 厚焼卵 切干大根の煮物 五目みそ汁	牛乳 たまご 油揚げ みそ 厚揚げ	こめ さとう 油 じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう	577kcal	16.7g
					21.9g	2.07g
5木	ココアパン 牛乳 スパゲティミートソース ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム	パン スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり だいこん	649kcal	23.8g
					25.7g	2.72g
6金	ごはん 牛乳 焼魚(ホッケ) 小松菜とちくわの和え物 すきやき煮 アセロラゼリー	牛乳 ホッケ ちくわ きゅうり肉 かつおぶし とうふ かまぼこ	こめ ごま 油 さとう	こまつな にんじん もやし こんにゃく ねぎ たまねぎ はくさい えのきだけ	576kcal	14.5g
					21.2g	2.31g
9月	いか天丼 牛乳 おひたし どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 いか わかめ かつおぶし みそ	こめ 油 ごま じゃがいも バター	はくさい もやし にんじん ねぎ とうもろこし	649kcal	23.0g
					23.9g	2.60g
10火	フルーツクリームサンド 牛乳 焼きそば	牛乳 生クリーム ぶた肉 いか ちくわ	パン 油 焼きそばめん	にんじん キャベツ もやし いちご もも パイナップル	661kcal	22.1g
					24.3g	2.92g
11水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もみ漬け のっぺい汁	牛乳 さば とり肉	こめ ごま 油 かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん はくさい さといも	621kcal	22.6g
					23.3g	1.99g
12木	ミルクパン チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ ポトフ	牛乳 たまご ウインナー ハム	パン じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし アスパラ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	649kcal	29.6g
					24.3g	3.30g
13金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ みそ	こめ 油 かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ピーマン	598kcal	19.8g
					24.8g	2.23g
16月	ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え 肉じゃが	牛乳 なっとう のり ぶた肉	こめ ごま じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎこんにゃく いんげん	626kcal	16.3g
					24.5g	2.01g
17火	【地産地消献立：白菜】 米粉パン 牛乳 ハンバーグトマト煮 ブロッコリーサラダ 白菜のシチュー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ぎゅう肉	こめ さとう ドレッシング 油	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし はくさい たまねぎ	674kcal	31.1g
					30.8g	3.52g
18水	ごはん 牛乳 あじのレモン醤油煮 小松菜アーモンド和え 豚汁	牛乳 あじ みそ ぶた肉 とうふ	こめ さとう アーモンド じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい たまねぎこんにゃく	599kcal	17.5g
					25.6g	2.11g
19木	【クリスマス献立・セレクト給食】 黒パン 牛乳 鶏のからあげ イタリアンサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 エビ いか 生クリーム	パン バター ドレッシング かたくりこ	ブロッコリー アスパラ パセリ きゅうり パプリカ たまねぎ とうもろこし	枠外に記載 	
20金	ごはん 牛乳 ポークしょうまい 春雨サラダ 五目ワタンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム なると ヨーグルト	こめ はるさめ ごま ワタナン ドレッシング	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	684kcal	18.9g
					24.8g	2.66g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

★19日のエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分量

・チョコケーキを選んだ人
エネルギー：755kcal
たんぱく質：30.0g

脂質：35.8g
塩分：2.49g

・いちごケーキを選んだ人
エネルギー：759kcal
たんぱく質：30.1g

脂質：35.7g
塩分：2.46g

