



# 10月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成27年度

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
1 (木)	ミルクパン (チョコクリーム) 牛乳 チャンポンメン ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 エビ いか なると	ミルクパン 油 チョコクリーム 中華めん マネース	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	616kcal	22.9g
					23.8g	2.16g
2 (金)	ビビンバ丼 牛乳 ワンタンスープ	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 なると	ごはん 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	ぜんまい ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	583kcal	16.2g
					22.7g	2.84g
5 (月)	ごはん 牛乳 さんまのゆず味噌煮 即席漬け 豚汁	牛乳 さんま みそ ぶた肉 とうふ	ごはん 油 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく ゆず	589kcal	19.0g
					21.9g	2.23g
6 (火)	【4の1リクエスト献立】 きな粉揚げパン 牛乳 煮込みハンバーグ 小松菜のアーモンド和え ミネストローネスープ レモンゼリー	牛乳 きな粉 ハム ぶた肉 まめ とり肉 チーズ ぎゅう肉	コッペパン 油 さとう マカロニ アーモンド バター じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん トマト レモン	679kcal	26.7g
					26.9g	3.49g
7 (水)	中華丼 牛乳 ポークシューマイ 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 エビ いか なると ハム	ごはん かたくりこ ごま油 ユーマイの皮 はるさめ 油 ごま ドレッシング	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ	662kcal	20.3g
					28.5g	2.89g
8 (木)	アップルパン 牛乳 ビーンズサラダ スパゲティミートソース 梨	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 チーズ まめ	パン スパゲティ 油 ドレッシング	にんじん とうもろこし りんご マッシュルーム グリンピース えだまめ きゅうり たまねぎ ブロッコリー 梨	687kcal	20.7g
					25.3g	2.61g
9 (金)	【目の愛護デー献立】 ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え 肉じゃが ブルーベリーゼリー	牛乳 なっとう ぶた肉 のり	ごはん ごま じゃがいも 油 さとう	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しらたき いんげん ブルーベリー	650kcal	15.9g
					24.0g	2.11g
13 (火)	米粉パン 牛乳 グリーンサラダ ビーフシチュー オレンジ	牛乳 ぎゅう肉 生クリーム	米粉パン バター じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース オレンジ	655kcal	27.8g
					25.9g	2.68g
14 (水)	ごはん 牛乳 厚焼たまご ひじきの煮物 田舎汁	牛乳 たまご ひじき みそ とり肉 だいず あぶらあげ さつまあげ	ごはん 油 さとう さといも	にんじん しらたき だいこん はくさい ねぎ ほうれん草 こんにゃく	554kcal	14.1g
					21.6g	2.51g
15 (木)	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ (ソース) コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 白身魚 ぶた肉	ミルクパン 油 はるさめ ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい	590kcal	25.8g
					21.9g	3.11g
16 (金)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・うめびしお) 牛乳 どさんこ汁	牛乳 ツナ のり みそ ぶた肉 わかめ	ごはん バター マヨネーズ 油 じゃがいも	とうもろこし パセリ きゅうり にんじん もやし ねぎ	601kcal	20.5g
					24.4g	3.58g
19 (月)	【地産地消献立：豚肉】 ごはん 牛乳 味噌カツ にらとハムの和え物 けんちん汁	牛乳 ぶた肉 たまご ハム とうふ みそ	ごはん さといも 油 ごま ごま油 ドレッシング	にら にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	708kcal	28.0g
					25.8g	2.24g
20 (火)	セルフドック (ウインナー・ ポイルキャベツ・ケチャップ) 牛乳 野菜のスープ煮 りんごゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー	ミルクパン じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ りんご	591kcal	25.6g
					24.3g	2.99g
21 (水)	きのこごはん 牛乳 鮭の塩焼 ほうれん草のごま和え むらくも汁	牛乳 わかめ あぶらあげ 鮭 とり肉 たまご	ごはん 油 ごま さとう かたくりこ	たもぎたけ まいたけ しめじ ごぼう ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ	599kcal	17.3g
					30.7g	2.89g
22 (木)	はちみつパン 牛乳 こんにゃくサラダ 上海風焼きそば グレープフルーツ	牛乳 エビ わかめ	はちみつパン 中華めん 油 ドレッシング	にんじん キャベツ ねぎ ピーマン こんにゃく きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	572kcal	14.2g
					22.3g	3.30g
23 (金)	【1の2リクエスト献立】 ポークカレーライス 牛乳 福神漬 ハムと大根のサラダ 雪見だいふく	牛乳 ぶた肉 ハム	ごはん 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	712kcal	23.0g
					21.0g	3.26g
26 (月)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう ナムル 豆腐入り中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん さとう ごま ごま油	にら キャベツ もやし ねぎ こまつな にんじん はくさい ほうれん草 もも	593kcal	15.9g
					22.0g	2.69g
27 (火)	バターロール 牛乳 トマトグラタン イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 エビ いか ハム あさり	バターロール じゃがいも マカロニ バター ドレッシング	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラ きゅうり 赤パプリカ パセリ	645kcal	28.5g
					24.5g	2.90g
28 (水)	【学習発表会献立】 カレーパン 牛乳 鶏のから揚げ ポトフ 巨峰ゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー ハム	カレーパン 油 かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ 巨峰	602kcal	30.8g
					24.6g	2.22g
29 (木)	【ハロウィン献立】 パンブキンパン (マーガリン) 牛乳 きつねうどん じゃこサラダ パンブキンババロア	牛乳 とり肉 かまぼこ じゃこ あぶらあげ	パン うどん マーガリン ごま	かぼちゃ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	607kcal	26.9g
					21.1g	3.13g
30 (金)	【収穫祭の給食：さつまいも】 ごはん 牛乳 トロさばごま味噌焼 小松菜とちくわの和え物 さつま汁	牛乳 さば ぶた肉 かつおぶし みそ とうふ ちくわ	ごはん ごま さつまいも 油	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	665kcal	24.0g
					25.9g	2.30g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。