



12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	えんぶん 塩分
1 (火)	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 ワンタンスープ	牛乳 白身魚 ぶた肉 なた	ミルクパン 油 ワンタン ドレッシング	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	594kcal 25.2g	22.0g 3.52g
2 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 中華サラダ 八宝菜	牛乳 ぶた肉 わかめ エビ いか	ごはん はるさめ シューマイの皮 油 ごま油 ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	598kcal 25.0g	15.9g 2.62g
3 (木)	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン グリーンサラダ オレンジ	牛乳 ハム チーズ ウインナー	はちみつパン スパゲティ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラ きゅうり とうもろこし ブロッコリー オレンジ	625kcal 22.6g	20.3g 2.99g
4 (金)	ごはん 牛乳 厚焼たまご ひじきの煮物 豚汁	牛乳 たまご ひじき さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	578kcal 22.1g	14.9g 2.71g
7 (月)	ビビンバ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ フルーツ杏仁	牛乳 きゅう肉 とうふ わかめ	ごはん 油 さとう ごま ごま油	ぜんまい もやし ほうれん草 にんじん ねぎ もも	574kcal 22.0g	16.9g 2.42g
8 (火)	米粉パン(とちおとめジャム) 牛乳 鶏のから揚げレモンソース ごぼうサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	米粉パン ジャム 油 はるさめ かたくりこ さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく	674kcal 26.9g	31.1g 2.77g
9 (水)	ごはん 牛乳 鮭の照焼 ほうれん草の磯和え 筑前煮 ラ・フランスゼリー	牛乳 鮭 とり肉 さつまあげ のり	ごはん さといも 油 さとう ごま	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく きぬさや ラ・フランス	621kcal 29.1g	14.7g 2.15g
10 (木)	バターロール 牛乳 トマトオムレツ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ハム たまご あさり	バターロール じゃがいも バター ドレッシング	トマト きゅうり ブロッコリー パセリ にんじん とうもろこし たまねぎ	597kcal 21.9g	28.8g 2.83g
11 (金)	【5の1リクエスト献立】 手巻き寿司(ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 ミネストローネスープ とちおとめいちごアイス	牛乳 ツナ ハム まめ チーズ アイス	ごはん マカロニ マヨネーズ バター じゃがいも	とうもろこし トマト パセリ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	690kcal 23.2g	20.8g 3.37g
14 (月)	ごはん 牛乳 納豆 小松菜とちくわの和え物 すきやき煮 スウィーティー	牛乳 なっとう ちくわ かつおぶし きゅう肉 とうふ かまぼこ	ごはん ごま 油 さとう	こまつな にんじん はくさい しらたき もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ スウィーティー	615kcal 27.1g	17.8g 2.46g
15 (火)	アップルパン 牛乳 ササミチーズフライ(ソース) 温野菜サラダ エビ団子スープ	牛乳 とり肉 ハム チーズ エビ	アップルパン はるさめ 油 ドレッシング	アスパラ ブロッコリー にんじん カリフラワー はくさい	580kcal 25.8g	21.4g 3.36g
16 (水)	冬野菜カレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	だいこん たまねぎ にんじん れんこん こまつな こんにゃく きゅうり とうもろこし レモン	614kcal 18.1g	16.8g 2.52g
17 (木)	ミルクパン(ホイップハニー) 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ハム	ミルクパン 油 ホイップハニー 焼きそばめん ドレッシング	にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ	693kcal 26.6g	24.4g 3.72g
18 (金)	【地産地消献立:白菜】 ごはん 牛乳 さばのゆず味噌煮 白菜のおひたし むらくも汁 とちおとめヨーグルト	牛乳 さば かつおぶし とり肉 たまご みそ わかめ ヨーグルト	ごはん かたくりこ	ゆず はくさい にんじん ほうれん草 たまねぎ いちご	660kcal 25.9g	21.8g 2.41g
21 (月)	ごはん 牛乳 豚肉コロケ(ソース) 小松菜のアーモンド和え けんちん汁	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん さとう じゃがいも 油 さといも ごま油 アーモンド	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	637kcal 20.0g	19.9g 2.33g
22 (火)	【クリスマス献立・セレクト給食】 パンプキンパン 牛乳 もみの木型ハンバーグのトマト煮 イタリアンサラダ ポトフ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 エビ いか ハム ウインナー	パンプキンパン さとう じゃがいも ドレッシング ケーキ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ きゅうり 赤パプリカ ブロッコリー	枠外に記載 	

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

★22日のエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分量

・チョコレートケーキを選んだ人

エネルギー：732kcal 脂質：34.8g
たんぱく質：30.3g 塩分：3.72g

・ストロベリーケーキを選んだ人

エネルギー：717kcal 脂質：33.0g
たんぱく質：30.0g 塩分：3.72g