



11月 給食献立表



日光市立大沢小学校

日 曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1 月	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマト煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	コッペパン ドレッシング サラダ油	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	601	23.7	24.1	2.80
2 火	ご飯 牛乳 えびしゅうまい チンジャオロースー 高野豆腐のスープ	牛乳 えびシューマイ 豚肉 鶏肉 高野豆腐	ご飯 サラダ油 ラー油 かたくり粉	しょうが 青ピーマン たけのこ にんじん しいたけ もやし こまつな	611	25.9	22.4	2.10
3 水	文化の日							
4 木	ご飯 牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ご飯 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり こんにゃく	624	19.4	20.0	2.30
5 金	ご飯 牛乳 いわしおかか煮 塩昆布和え キムチ豚汁	牛乳 いわしおかか煮 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 ごま油 ごま サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう 白菜キムチ ねぎ	605	23.2	19.7	2.30
8 月	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト *ワンタンスープ(にら)	牛乳 豚肉 チーズ	コッペパン バター サラダ油 パン粉 じゃがいも ワンタン	たまねぎ にんじん もやし にら	597	25.5	21.6	2.40
9 火	野菜かき揚げ丼 牛乳 切り干し大根のナムル みそ汁	牛乳 油揚げ みそ わかめ	ご飯 サラダ油 ドレッシング	野菜かきあげ 切り干し大根 にんじん こまつな だいこん ねぎ	608	20.2	19.7	2.30
10 水	ご飯 牛乳 焼き餃子 中華くらげ和え *麻婆豆腐(にら)	牛乳 豆腐 豚肉 餃子 中華くらげ	ご飯 サラダ油 ドレッシング ごま	ねぎ しいたけ にんじん もやし しょうが にんにく きゅうり にら	661	23.5	26.9	2.05
11 木	ご飯 牛乳 ミナミカマス西京焼き おひたし 豚肉と大根の煮込み	牛乳 ミナミカマス西京漬け かつおぶし 豚肉	ご飯 ごま	もやし こまつな しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく	632	32.1	20.6	2.24
12 金	三色丼 牛乳 沢煮槐	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	ご飯 ごま サラダ油	しょうが ほうれん草 にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	627	25.5	22.2	2.35
15 月	米粉パン 牛乳 野菜コロッケ イタリアンサラダ 冬野菜シチュー	牛乳 鶏肉	米粉パン サラダ油 ドレッシング コロッケ マカロニ バター	ブロッコリー アスパラガス きゅうり カリフラワー だいこん しめじ たまねぎ にんじん	641	24.4	27.0	2.23
16 火	ご飯 牛乳 納豆 磯香和え しょうが入り肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ご飯 じゃがいも サラダ油	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ しらたき ごぼう 枝豆 しょうが	661	26.3	17.9	1.80
17 水	コッペパン 牛乳 とちおとめジャム *にらと豚肉の焼きそば(にら) かんぴょうサラダ	牛乳 豚肉 ハム	コッペパン 焼きそば麺 サラダ油 ごま油 マヨネーズ いちごジャム	にんじん もやし キャベツ かんぴょう きゅうり コーン にら	641	22.3	22.8	2.50
18 木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五目ひじき さつまい	牛乳 さばみそ煮 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	ご飯 サラダ油 さつまいも	にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	657	24.5	22.3	2.20
19 金	【地産地消献立：だいこん】 ご飯 牛乳 チキンカレー ハムと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	ご飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	663	22.5	22.0	2.00
22 月	コッペパン 牛乳 チョコパテFe スパゲティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	コッペパン サラダ油 スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ にんじん 青ピーマン ブロッコリー カリフラワー アスパラガス	621	22.7	25.6	2.40
23 火	勤労感謝の日							
24 水	黒ロール 牛乳 アンサンブルエッグ コールスローサラダ 大根のポトフ	牛乳 アンサンブルエッグ 鶏肉 ウインナー	黒ロール ドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	611	23.7	21.5	2.70
25 木	【3年生リクエストメニュー】 ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 雷汁 富士山ゼリー	牛乳 鶏肉 海藻ミックス わかめ 豆腐 みそ	ご飯 片栗粉 ドレッシング 富士山ゼリー	しょうが きゅうり コーン キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ	670	24.5	22.5	2.06
26 金	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	ご飯 サラダ油 ごま ドレッシング	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ	624	23.6	20.2	2.00
29 月	コッペパン 牛乳 マーシャルピーンズ メンチカツ れんこんサラダ 野菜スープ	牛乳 メンチカツ 鶏肉	コッペパン マヨネーズ マーシャルピーンズ	れんこんサラダ きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ	661	24.2	28.6	2.80
30 火	ご飯 牛乳 さばカレー風味焼き ごま和え 筑前煮	さばカレー漬け込み 鶏肉 さつま揚げ ちくわ	ご飯 サラダ油 ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく だいこん きぬさや	645	25.1	23.6	2.31

※ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g

※ 献立は都合により変更する場合があります。

※ *印のメニューには、大沢地区でとれた「にら」を使用しています。

