



12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	水	コッペパン 牛乳 とちおとめジャム 焼きそば カリコリスアラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	コッペパン サラダ油 焼きそば じゃム ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	634	26.8	21.0	3.01
2	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め *ワンダースープ(にら) ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 肉ワンタン	ご飯 サラダ油 ブルーベリーゼリー	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン もやし にら	620	23.4	17.8	2.40
3	金	ご飯 牛乳 春巻き おひたし キムチ豚汁	牛乳 春巻き かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 ごま サラダ油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ 白菜キムチ	621	23.8	18.8	2.81
6	月	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	コッペパン サラダ油 じゃがいも	たまねぎ しめじ まいたけ パセリ にんじん パセリ もやし	638	28.0	25.2	2.80
7	火	ご飯 牛乳 あじフライ 小袋ソース 浅漬け すいとん汁	牛乳 あじフライ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	ご飯 サラダ油 すいとん ごま	キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ	611	22.8	20.4	2.32
8	水	コッペパン 牛乳 チョコパテ スパゲティミートソース ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ ビーンズミックス ハム	コッペパン サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング チョコパテ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト缶 きゅうり キャベツ	683	26.4	25.9	2.40
9	木	ご飯 牛乳 野菜入り肉団子 磯香りとえ ピリ辛肉じゃが	牛乳 肉団子 豚肉 赤みそ のり	ご飯 サラダ油 じゃがいも	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん しらたき ごぼう グリンピース	687	24.8	19.1	2.22
10	金	三色丼 牛乳 沢煮焼	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	ご飯 サラダ油 ごま	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 こまつな	623	26.8	21.7	1.90
13	月	【日光市ごはん献立の日】 ご飯 牛乳 さば味噌焼き ひじきの炒め煮 どさんこ汁	牛乳 さば味噌焼 ひじき 油揚げ 大豆水煮 豚肉 わかめ みそ	ご飯 サラダ油 バター じゃがいも	にんじん しいたけ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	634	23.4	23.5	2.00
14	火	ご飯 牛乳 えびしゅうまい ナムル *麻婆豆腐(にら)	牛乳 えびしゅうまい 豚肉 豆腐	ご飯 サラダ油 ドレッシング ごま ごま油	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが にら	673	26.3	25.1	2.20
15	水	【2年生リクエスト献立】ココア揚げパン 牛乳 照り焼きチキン イタリアンサラダ なめこ汁 富士山ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	コッペパン サラダ油 ドレッシング 富士山ゼリー	ブロッコリー アスパラガス にんじん なめこ ねぎ	648	25.9	28.1	3.19
16	木	【地産地消献立：はくさい】 ご飯 牛乳 納豆 塩昆布和え すきやき風煮	牛乳 納豆 塩昆布 豚肉 焼豆腐 かまぼこ	ご飯 サラダ油 ごま油 ごま	キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ しらたき はくさい ねぎ えのき	614	27.0	18.7	1.80
17	金	ご飯 牛乳 *フルコギ風炒め物(にら) わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	ご飯 サラダ油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ にら	605	23.1	20.2	2.23
20	月	【冬至献立】 はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ グリーンサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 プレーンオムレツ チーズ 鶏肉	はちみつパン サラダ油 ドレッシング	ブロッコリー アスパラガス にんじん たまねぎ かぼちゃ	632	25.2	27.2	2.40
21	火	ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 きんぴらごぼう 味噌汁 さけばっば	牛乳 いわしごま味噌煮 さつま揚げ 生揚げ みそ	ご飯 サラダ油 ごま さといも	ごぼう にんじん つきこんにゃく えのき こまつな ねぎ	625	23.7	19.5	2.20
22	水	【クリスマス献立】 ミルクパン 牛乳 チキンのオープン焼き 大根とハムのサラダ オニオンスープ ケーキ	牛乳 チキンオープン焼き ハム ベーコン	ミルクパン サラダ油 ドレッシング ケーキ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ドライパセリ オニオンソテー	707	27.9	33.7	2.70
23	木	和風ビビンバ 牛乳 さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	ご飯 サラダ油 ごま さつまいも	ごぼう しいたけ しらたき しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ	639	25.0	21.1	2.57
24	金	ご飯 牛乳 ポークカレー かまぼこサラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ チーズ	ご飯 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	644	20.7	18.9	2.30

※ 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

※ *しるしの献立には、大沢地区のにらを使用しています。

