



1月 給食献立表



日光市立大沢小学校

日	曜	献立	あか 血や肉になる食品	きいろ 力のもとになる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
11	火	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 ジャガイモ バター ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり ブロッコリー アスパラガス	657	20.1	22.6	2.40
12	水	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー 粉チーズ	ミルクパン 油 スパゲティ ドレッシング とちおとめジャム	たまねぎ にんじん 青ピーマン ブロッコリー きゅうり カリフラワー パセリ	622	26.6	24.1	2.50
13	木	ご飯 牛乳 厚焼き卵 和風サラダ 筑前煮	牛乳 厚焼き卵 油揚げ 鶏肉 ちくわ さつま揚げ	ご飯 ごま 油 ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく だいこん きぬさや	625	24.0	19.2	2.21
14	金	ご飯 牛乳 ポークしゅうまい ナムル *麻婆豆腐(にら)	牛乳 ポークしゅうまい 豚肉 とうふ	ご飯 ごま油 ごま ドレッシング 油	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ しいたけ しょうが にんにく にら	651	25.6	23.8	2.20
17	月	ココア揚げパン 牛乳 ビーンズサラダ 野菜クリーム煮	牛乳 ビーンズミックス ハム 鶏肉	ココアパン 油 ドレッシング バター マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ はくさい	657	24.9	27.9	2.10
18	火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 豚肉 とうふ みそ	ご飯 油 ジャガイモ	切り干しだいこん にんじん しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	623	25.4	19.7	2.33
19	水	はちみつパン 牛乳 チキンのオープン焼き ハムと大根のサラダ ミネストローネスープ	牛乳 チキンオープン焼き ハム 豚肉 粉チーズ ビーンズミックス	はちみつパン 油 ドレッシング マカロニ じゃがいも	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶 にんじん	610	27.0	23.6	2.67
20	木	【1年生リクエスト給食】 わかめご飯 牛乳 カレーコロッケ ひじきの炒め煮 なめこ汁 みかんゼリー	牛乳 カレーコロッケ ひじき 油揚げ 大豆水煮 わかめ とうふ みそ	ご飯 油 みかんゼリー	にんじん しいたけ なめこ ねぎ	667	19.2	20.2	2.64
21	金	ご飯 牛乳 納豆 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 のり 豚肉	ご飯 油 じゃがいも かたくり粉	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん しらす グリーンピース	622	23.3	15.5	1.65
24	月	【全国学校給食週間：インド料理】 ナン 牛乳 キーマカレー カリフラワーサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	ナン 油 ドレッシング 豆乳パンナコッタ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース カリフラワー ブロッコリー コーン	635	30.0	24.1	2.90
25	火	【全国学校給食週間：ハワイ料理】 ロコモコ丼 牛乳 *野菜スープ(にら)	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 白玉焼き	ご飯 バター	にんじん たまねぎ もやし にら	660	27.4	23.4	2.10
26	水	【全国学校給食週間：ドイツ料理】 セルフドック 牛乳 ザワークラウト ポテトシチュー	牛乳 ソーセージ 鶏肉 粉チーズ	ココアパン バター じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	649	25.3	29.1	2.80
27	木	【全国学校給食週間：日本(始まりの給食)】 【地産地消：野口菜】 【3年生社会科見学】 ご飯 牛乳 味噌付のり 焼き鮭 もみ漬け 野口菜の味噌汁 給食週間デザート	牛乳 焼き鮭 みそ 味噌付のり 油揚げ	ご飯 ごま 給食週間デザート	きゅうり はくさい にんじん 根しょうが だいこん ねぎ 野口菜	594	30.0	15.5	2.20
28	金	【全国学校給食週間：台湾料理】 ルーロー飯 牛乳 大根スープ ※3年生のみ給食週間デザート	牛乳 豚肉 鶏肉	ご飯 ごま油	しょうが にんにく ねぎ たけのこ チンゲン菜 もやし だいこん にんじん こまつな	601	23.1	22	1.90
31	月	ご飯 牛乳 冬野菜のカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 海藻ミックス	ご飯 ジャガイモ 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん れんこん こまつな キャベツ きゅうり コーン	612	19.9	18.7	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

※献立は、都合により変更になる場合があります。

