



1月 給食献立表

日光市立今市小学校

日 曜	こんだて 献立	あか		きいろ		みどり		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)	糖質 (g)	
		う にく 血や肉になる食品		ちから 力のもとになる食品		からだ ちょうし 体の調子を整える食品						
		さかな・たまご・めい 魚・肉・卵・豆	ちゅうぶつ 牛乳・小魚・海藻	こくさい 穀類・いも・砂糖	ゆし しょうじつ 油脂・種実	りくおうしよくさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ					
9	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 肉しゅうまい お米のババロア	豚肉 豆腐 ポークしゅうまい	牛乳	ごはん ババロア	サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング	にんじん にら 小松菜	ねぎ たけのこ しいたけ だいこん しょうが にんにく	647	26.3	22.0	1.8
10	水	コッペパン 牛乳 まぐろフライ グリーンサラダ コーンスープ	まぐろフライ ハム	牛乳 生クリーム	コッペパン サラダ油 ドレッシング シチュールウ バター ソース	フロッコリー グリーンアスパラ パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	606	25.0	24.1	2.3	
11	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ 豆乳フリン	豚肉 わかめ	牛乳	麦ごはん じゃがいも フリン	ドミグラスソース バター ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン グリーンピース	674	18.9	22.3	2.3	
12	金	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ スペイン風オムレツ フロッコリーサラダ 肉団子スープ	オムレツ ミートボール	牛乳	コッペパン マーシャルビーンズ はるさめ	フロッコリー にんじん	きゅうり コーン 白菜	634	22.8	29.3	2.5	
15	月	ごはん 牛乳 鶏から揚げ韓国風 ナムル じゃがいものみそ汁	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま ラー油	ほうれん草 にんじん たまねぎ	597	24.2	16.3	2.2	
16	火	和風ビビンバ丼 牛乳 五目ワンタンスープ アセロラミルクゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	ごはん 砂糖 ワンタン ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	にんにく しょうが しいたけ ごぼう こんにゃく たまねぎ 白菜 たけのこ	659	22.6	20.2	1.8	
17	水	【ごはんの日献立】 ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 五目ひじき煮 けんちん汁	いわし 豆腐 大豆 鶏肉 さつまいも	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油	にんじん しらたき ごぼう だいこん こんにゃく 白菜	621	23.2	20.7	2.2	
18	木	ごはん 牛乳 餃子ロール チンジャオロースー 高野豆腐のスープ	餃子ロール 豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ラー油	ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ	641	27.5	22.0	2.3
19	金	米粉パン 牛乳 焼きそば カリコリサラダ	豚肉 ちくわ ハム	牛乳 チーズ	米粉パン 中華麺	サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	656	29.4	22.1	2.9	
22	月	ごはん 牛乳 納豆 ごま酢和え 肉じゃが	納豆 鶏肉 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しらたき	651	25.0	17.2	1.5
23	火	ごはん 牛乳 かますの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮つけ 田舎汁	かます 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ごはん 砂糖 さといも	サラダ油	にんじん だいこん しいたけ ごぼう 白菜 こんにゃく ねぎ	585	23.6	17.5	1.9	
24	水	【全国学校給食週間特別献立】 ナン 牛乳 冬野菜のキーマカレー 海そうサラダ 県産とちおとめヨーグルト	豚肉 海そうミックス ヨーグルト	牛乳 わかめ	ナン 砂糖 片栗粉	サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんじん 小松菜 トマト	にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん キャベツ きゅうり コーン	614	25.3	24.2	2.9
25	木	【全国学校給食週間特別献立】 【産地消費材：野口菜】 ごはん 牛乳 とんカツ ごまソース かんぴょう入りピリッと漬け 野口菜のみそ汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ソース	にんじん 野口菜	かんぴょう キャベツ きゅうり えのきたけ	700	25.7	23.6	2.5
26	金	【全国学校給食週間特別献立】 いちごパン 牛乳 煮込みハンバーグ ゆばサラダ にらと卵のスープ	ハンバーグ ゆば 卵 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	いちごパン 砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	にんじん 小松菜 にら トマト	きゅうり キャベツ もやし	685	31.1	32.2	3.9
29	月	【全国学校給食週間特別献立】 にこにこ丼(ゆば丼) 牛乳 五目みそ汁 はちみつゆずゼリー	鶏肉 ゆば 生揚げ 味噌	牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 ゼリー		にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが だいこん	639	25.2	18.2	2.4
30	火	【全国学校給食週間特別献立】 ごはん 牛乳 厚焼き卵 わかめふりかけ ハムとにらの和え物 鬼子蔵汁	厚焼き卵 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	ごはん	サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング	にんじん ほうれん草 にら	ごぼう こんにゃく もやし だいこん まいたけ 白菜	581	20.4	14.1	3.2
31	水	【5年リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 おろしハンバーグ 海そうサラダ かき玉スープ ワインゼリー	ハンバーグ 卵 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	コッペパン ココア 砂糖 片栗粉 ゼリー	ドレッシング	小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり コーン しょうが	668	23.4	25.0	2.4

※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

※日光市では、お米の消費拡大を目的とし、毎月パンの日の一日を「ごはん献立の日」としています。今月は17日です。



