



# 10月 給食献立表



日光市立今市小学校

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)	糖分 (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					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・赤藻・海苔	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ				
2	月	和風ビンバ丼 牛乳 どさんご汁	豚肉 牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま バター	にんじん にんにく しょうが ごぼう しいたけ おぎ しらたき コーン もやし	632	24.1	21.4	2.0	
3	火	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 塩昆布和え すいとん汁	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 塩昆布	ご飯 すいとん じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま	にんじん ごまつな キャベツ きゅうり だいこん おぎ しょうが	603	24.4	17.0	1.7	
4	水	黒パン 牛乳 照り焼きチキン ハムと大根のサラダ ミネストローネスーフ ラ・フランスゼリー	鶏肉 ハム ベーコン ビーンズミックス	牛乳 チーズ	黒パン マカロニ じゃがいも ゼリー	バター ドレッシング	にんじん トマト きゅうり だいこん たまねぎ にんにく キャベツ レモン	658	26.1	23.6	2.7	
5	木	菜ご飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き おひたし 豚肉と大根の煮物	さわら かつおぶし 豚肉	牛乳	ご飯 砂糖	菜	にんじん ほうれん草 もやし しょうが にんにく だいこん こんにゃく	686	30.3	22.9	1.9	
6	金	コッペパン 牛乳 とちおとめジャム トマトオムレツ イタリアンサラダ ゆば入りコンソメスープ	オムレツ ツナ ベーコン ゆば	牛乳	コッペパン ジャム	ドレッシング サラダ油	フロッコリー にんじん 小松菜 赤ピーマン きゅうり たまねぎ 黄ピーマン かんぴょう	680	26.0	29.3	2.6	
10	火	【目のあいごてー】 ご飯 牛乳 回鍋肉 中華風スープ ブルーベリーゼリー	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	ご飯 片栗粉 ゼリー	サラダ油	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ えのきだけ	628	25.2	19.9	2.0	
11	水	【ご飯献立の日】 ご飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根の煮物 豚汁	きびなごフライ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん だいこん おぎ しいたけ 白菜 こんにゃく	640	20.6	18.0	1.9	
12	木	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え じゃがいもの煮物	納豆 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	にんじん ほうれん草 さやえんどう もやし たまねぎ キャベツ しらたき	623	24.6	16.7	1.7	
13	金	ミルクパン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ 照り焼き肉団子	豚肉 なると ツナ 肉団子	牛乳 わかめ	ミルクパン うどん	ドレッシング カレーウ	にんじん ほうれん草 たまねぎ おぎ キャベツ きゅうり	613	27.3	22.2	2.6	
16	月	ご飯 牛乳 ジャージャン豆腐 餃子ロール ナムル	豚肉 生揚げ 味噌 餃子ロール	牛乳	ご飯 砂糖	サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ たけのこ しいたけ おぎ にんにく だいこん きゅうり	640	24.8	21.3	2.0	
17	火	【地産地消食材：里芋】 ご飯 牛乳 もろがりックフライ けんちん汁 もみ漬け	もろがりックフライ 豆腐	牛乳	ご飯 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 白菜 きゅうり こんにゃく しょうが	627	24.8	19.2	2.1	
18	水	ココア揚げパン 牛乳 さつまいものシチュー グリーンサラダ	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	牛乳	コッペパン ココア グラニュー糖 さつまいも	サラダ油 バター シチュールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ コーン しいたけ フロッコリー きゅうり えだまめ カリフラワー	630	22.2	26.5	2.0	
19	木	ご飯 牛乳 そぼろ丼 豆腐入り中華スープ アセロラゼリー	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま油	にんじん 千んげん菜 もやし えだまめ しょうが	610	26.2	21.6	1.8	
20	金	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター	にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう トマト	623	27.1	25.1	2.1	
23	月	ご飯 牛乳 八宝菜 ポークしょうまい くらげ和え	豚肉 なると くらげ ポークしょうまい	牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 ドレッシング ごま油 ごま	にんじん 白菜 たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	641	29.9	20.4	2.1	
24	火	ご飯 牛乳 野菜かき揚げ 五目ひじき煮 田舎汁	大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	ご飯 砂糖 里芋	サラダ油	野菜かき揚げ にんじん ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ しらたき	709	20.9	27.7	2.6	
25	水	はちみつパン 牛乳 和風煮込みハンバーグ ツナとフロッコリーのサラダ 春雨スープ	ハンバーグ ツナ 豚肉	牛乳	はちみつパン 砂糖 片栗粉 春雨	ドレッシング	にんじん フロッコリー きゅうり コーン たまねぎ 白菜 しいたけ レモン	640	26.8	24.6	2.6	
26	木	【十三夜献立】 ご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目きんぴら 味噌汁	さんまのみぞれ煮 さつまいも揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ご飯 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	にんじん ごまつな ごぼう こんにゃく なめこ おぎ	582	22.6	18.3	2.0	
27	金	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン ほうれん草のサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳	米粉パン スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	にんじん ほうれん草 トマト ピーマン たまねぎ きゅうり コーン レモン	624	25.7	25.8	2.2	
30	月	【2年リクエスト献立】 菜ご飯 牛乳 秋野菜のカレー ミルメーク かりこりサラダ みかんゼリー	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	菜ご飯 さつまいも ミルメークゼリー	菜 サラダ油 カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ なす しょうが にんにく だいこん きゅうり	658	19.1	19.4	2.4	
31	火	【ハロウィーン献立】 ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め わかめスープ かぼちゃパバロア	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ご飯 パバロア	サラダ油	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが ねぎ	656	24.3	22.8	2.8	

※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「ご飯の日」としています。今月は11日です。

