

11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・小魚・海藻	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				
1 水	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 スペイン風オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	オムレツ ベーコン ビーンズミックス	牛乳 チーズ	コッペパン マカロニ チョコレートクリーム じゃがいも	ドレッシング バター	フロッコリー グリーンアスパラ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ	644	22.5	25.9	2.3
2 木	ご飯 牛乳 マグロカツ ソース 塩昆布和え のっぺい汁	マグロカツ 鶏肉	牛乳 塩昆布	ご飯 里芋 片栗粉	サラダ油 ごま油 ソース	にんじん	キャベツ だいこん 白菜 こんにゃく	583	19.5	17.6	1.9
6 月	ルーロー飯 牛乳 大根スープ レモンタルト	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 レモンタルト	ごま油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ ねぎ だいこん もやし	586	28.5	18.3	1.9
7 火	ご飯 牛乳 五目厚焼玉子 つぼ漬け和え 筑前煮	厚焼卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 塩昆布	ご飯 里芋 砂糖	サラダ油	にんじん いんげん	きゅうり だいこん ごぼう つぼ漬け たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく	599	23.5	16.0	2.3
8 水	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 鶏から揚げレモンソース カリコリサラダ さつまいものシチュー	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	コッペパン さつまいも 砂糖 片栗粉 ジャム	サラダ油 ドレッシング シチュールー	にんじん	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ レモン しめじ グリーンピース	689	29.0	28.7	2.9
9 木	ご飯 牛乳 肉しゅうまい 中華サラダ 麻婆豆腐	肉しゅうまい ハム 豚肉 豆腐 くらげ	牛乳	ご飯 はるさめ	サラダ油 ごま油 ドレッシング	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり たけのこ しいたけ	646	26.2	21.1	1.9
10 金	米粉パン 牛乳 白身魚フライ ソース かんぴょうサラダ オニオンスープ	白身魚フライ ハム ベーコン	牛乳	米粉パン	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油 ソース	にんじん パセリ	かんぴょう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	662	33.7	26.7	2.9
13 月	【4年リクエスト献立】 ご飯 牛乳 ミルメーク 煮込みハンバーグ こんにゃくサラダ コーンスープ フルーツ杏仁	ハンバーグ ツナ	牛乳 わかめ 生クリーム	ご飯 砂糖 里芋 ミルメーク フルーツ杏仁	バター ドレッシング	パセリ トマト	コーン きゅうり こんにゃく たまねぎ	623	23.0	23.4	2.0
14 火	スタミナ丼 牛乳 豆腐入り卵スープ ワインゼリー	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ご飯 ゼリー	サラダ油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ	621	25.5	20.2	2.2
15 水	【地産地消食材：大根】 ご飯 牛乳 納豆 磯和え 豚肉と大根の煮物	納豆 豚肉	牛乳 のり	ご飯 砂糖	ごま	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	654	28.3	23.1	1.8
16 木	麦ご飯 チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 県産乳ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ドレッシング	にんじん	たまねぎ コーン りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	664	20.1	19.5	2.4
17 金	セルフドッグ 牛乳 味噌煮込みうどん	ソーセージ 鶏肉 油揚げ なると 味噌	牛乳	ミルクパン うどん		にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ しいたけ	647	24.8	29.8	3.2
20 月	手巻きごはん (ツナ・きゅうり・梅) 牛乳 豚汁	ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ご飯 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	パセリ にんじん	コーン きゅうり 梅 だいこん たまねぎ 白菜	611	23.0	21.6	2.2
21 火	【ご飯献立の日】 ご飯 牛乳 あじフライ ソース ひじきの炒め煮 五目みそ汁	あじフライ 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ソース	にんじん ほうれん草	しらたき だいこん	616	22.0	19.5	2.0
22 水	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	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	ハヤシルウ バター	パセリ にんじん さやえんどう	たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム キャベツ もやし	641	27.3	22.2	2.4
24 金	コッペパン フルーベリージャム 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ お米のババロア	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	コッペパン ジャム スパゲティ ババロア	サラダ油 ドレッシング	フロッコリー 赤ピーマン トマト にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく 黄ピーマン	706	25.8	25.0	1.9
27 月	とほろ丼 牛乳 どさんこ汁	鶏肉 豚肉 卵 味噌	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	にんじん	しょうが えだまめ コーン もやし ねぎ にんにく	628	25.8	20.4	2.0
28 火	ご飯 牛乳 春巻き ナムル こうや豆腐のスープ	春巻き こうや豆腐 鶏肉 卵	牛乳	ご飯 片栗粉	サラダ油 ドレッシング ごま ラー油	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし たまねぎ	654	20.9	25.9	1.8
29 水	セルフチキンバーガー(コッペパン・照り 焼きチキン・ポイルキャベツ) 牛乳 マカロニのクリーム煮	照り焼きチキン 鶏肉	牛乳 チーズ	コッペパン マカロニ	バター ベシャメルソース	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ	662	28.6	26.2	2.5
30 木	ご飯 牛乳 いわしおかか煮 れんこんきんぴら みそ汁 みかん	いわしおかか煮 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	にんじん ほうれん草	れんこん だいこん こんにゃく みかん	633	23.6	20.1	2.3

※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「ご飯献立の日」としています。今月は21日です。