



# 1月 給食献立表



日光市立今市小学校

日	曜	献立	あか	さいろ	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				
10	火	コッペパン チョコパテ 牛乳 スペイン風オムレツ フロッコリーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 アンサンフルエッグ ベーコン ビーンズミックス 粉チーズ	コッペパン チョコパテ ドレッシング 無塩バター じゃがいも マカロニ	フロッコリー きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	610	22.2	21.6	2.30
11	水	冬野菜カレーライス(養ご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ とちおとめヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	養ご飯 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク カレー ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん れんこん こまつな こんにゃく キャベツ コーン	633	20.1	18.6	2.10
12	木	セルフフィッシュバーガー 牛乳 タンメン	牛乳 白身魚フライ 豚肉 ナルト	ミルクパン サラダ油 タルタルハーフ ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ にんじん りょくとうもやし はくさい にら	634	26.8	24.0	3.50
13	金	ご飯 牛乳 ポークしょうまい 千切大根のナムル 麻婆豆腐	牛乳 ポークしょうまい 豚肉 木綿豆腐	ご飯 ドレッシング 白いりごま ごま油 サラダ油	こまつな にんじん 千切大根 ねぎ たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく	648	26.4	22.2	1.90
16	月	ご飯 牛乳 鶏から揚げ名古屋風 塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 味噌	でん粉 サラダ油 砂糖 白いりごま ごま油	にんにく しょうが はくさい だいこん にんじん かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ	661	25.0	22.9	2.10
17	火	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 サバ味噌焼き 五目ひじき煮 けんちん汁	牛乳 さば味噌漬 ひじき ほしひじき 大豆 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖 さといも ごま油	にんじん しらたき ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	625	23.5	22.3	1.90
18	水	ご飯 牛乳 スタミナ丼 中華風コーンスープ りんご	牛乳 豚肉 卵 ロースハム	ご飯 サラダ油 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら コーン ほうれん草 りんご	655	27.4	20.7	2.00
19	木	米粉パン 牛乳 焼きそば ハムマリネ 紫いか ロースハム	牛乳 豚肉 焼竹輪 紫いか ロースハム	米粉パン 中華めん サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり	629	26.6	22.0	2.50
20	金	ご飯 牛乳 厚焼き卵 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳 厚焼き卵 角揚げ 豚肉 鶏肉	ご飯 白いりごま サラダ油 砂糖 さといも でん粉	ごぼう にんじん こんにゃく しらたき だいこん はくさい ほんしめじ	619	22.8	18.6	2.10
23	月	ご飯 牛乳 納豆 白菜のおひたし 筑前煮	牛乳 納豆 花かつお 鶏肉 角揚げ	ご飯 さといも サラダ油 砂糖	はくさい こまつな にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく ほししいたけ さやえんどう	612	26.8	16.7	2.30
24	火	【学校給食週間】 コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ りっちゃんサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 ハンバーグ ロースハム 花かつお 塩昆布 鶏肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 ベシャメルソース	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ	648	28.7	24.7	2.40
25	水	【学校給食週間、地産地消献立：野口菜】 ご飯 牛乳 さんま梅煮 ふろふき大根(肉味噌) 野口菜のみそ汁	牛乳 さんま梅煮 鶏肉 味噌 木綿豆腐	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	だいこん 野口菜 にんじん えのきたけ	610	23.4	19.2	2.00
26	木	【学校給食週間】 ソフト麺 ミートソース 牛乳 ミルメーク ツナサラダ	豚肉 粉チーズ 牛乳 ツナ わかめ	スパゲッティ サラダ油 ミルメークコーヒー ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり	658	28.4	21.7	2.20
27	金	【学校給食週間】 黒米ご飯 牛乳 モモ(餃子) ホケ風サラダ パクシヤバ	牛乳 にら入り餃子 カッテージチーズ 豚肉	黒米ご飯 オリーブ油 サラダ油	フロッコリー きゅうり 赤たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく だいこん トマト	648	24.6	24.8	1.60
30	月	【学校給食週間】 わかめご飯 牛乳 手作りえびフライ ポイルキャベツ 中農ソース さつま汁	わかめ 牛乳 エビ 卵 豚肉 味噌	ご飯 サラダ油 さつまいも	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんやく ねぎ	628	22.9	17.9	2.90
31	火	ピタパン 牛乳 照り焼きチキン ごぼうサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 照り焼きチキン 鶏肉 うずら卵 粉チーズ	ピタパン マカロニ 無塩バター ベシャメルソース	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ フロッコリー	637	27.0	27.2	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

