



# 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)	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				
1	火	ご飯 牛乳 にらまんじゅう 中華くらげ和え 八宝菜	牛乳 にらまんじゅう 中華くらげ なた 豚肉	ご飯 ごま サラダ油 でん粉 ごま油	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ しょうが	600	26.6	17.0	1.70
2	水	フィッシュバーガー 牛乳 さつまいもシチュー	牛乳 白身魚フライ 鶏肉	コッペパン サラダ油 さつまいも ベシャメルソース	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 小松菜	636	26.1	24.1	2.20
4	金	コッペパン 牛乳 ハンバーグ (きのこソース) チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ チーズ 鶏肉	コッペパン ハヤシルウ バター じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ にんじん はくさい もやし さやえんどう	611	26.9	23.8	2.20
7	月	ご飯 牛乳 あじフライ マカロニサラダ みど汁	牛乳 あじフライ ハム 生揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ 小松菜 だいこん ねぎ	645	23.6	21.9	1.90
8	火	煮ご飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ コアコアヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	煮ご飯 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 にんにく しょうが りんご こんにゃく キャベツ コーン	671	20.4	18.2	2.40
9	水	黒パン 牛乳 グラタン ツナサラダ 大根のポトフ	牛乳 ツナ わかめ ウィンナー 鶏肉	黒パン グラタン ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん	608	21.5	24.8	2.50
10	木	ご飯 牛乳 納豆 小松菜とちくわの和え物 里芋と大根のどぼろ煮	牛乳 納豆 ちくわ けずり節 鶏肉	ご飯 ごま さといも 砂糖 でん粉	小松菜 もやし にんじん だいこん 枝豆	611	26.2	16.7	1.80
11	金	コッペパン チルドチョコ 牛乳 スパゲッティナポリタン フロココリーサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー	コッペパン チルドチョコ スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマト フロココリー きゅうり コーン	672	21.9	29.3	2.30
14	月	ご飯 牛乳 ポーク焼売 麻婆豆腐 小松菜のナムル	牛乳 しゅうまい 豚肉 豆腐	ご飯 サラダ油 ごま油 ごま ラー油 ドレッシング	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく 小松菜 もやし	633	26.7	21.4	1.80
15	火	ご飯 牛乳 厚焼き卵 五目きんぴら とさんご汁 味付のり	牛乳 卵 豚肉 わかめ さつまいも 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも バター	ごぼう にんじん こんにゃく コーン もやし ねぎ にんにく しょうが	609	22.3	18.1	2.30
16	水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 赤魚西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく しらたき だいこん ねぎ はくさい	577	24.5	17.0	1.80
17	木	ご飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース 塩昆布和え 白菜スープ	牛乳 鶏肉 昆布 ベーコン	ご飯 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油 はるさめ	しょうが レモン キャベツ もやし にんじん はくさい たけのこ 小松菜	616	21.2	21.3	2.10
18	金	【地産地消献立：大根】 米粉パン 牛乳 にらと豚肉の中華風焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム	米粉パン 中華めん ごま油 ドレッシング	にんじん たまねぎ もやし にら ピーマン しょうが にんにく きゅうり だいこん	633	26.8	20.7	2.20
21	月	野菜かき揚げ天丼 牛乳 白菜のみみ漬け すいとん汁	牛乳 大豆かき揚げ 鶏肉 なた	ご飯 サラダ油 ごま すいとん	はくさい きゅうり にんじん しょうが だいこん ぶなしめじ 小松菜 ねぎ	645	21.9	19.1	2.40
22	火	とほろ丼 牛乳 ニコニコ汁 お米のババロア	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	ご飯 砂糖 ごま さといも お米のババロア	しょうが えだまめ だいこん ねぎ にんじん かんぴょう 小松菜	631	26.0	21.8	2.20
24	木	ご飯 牛乳 ハヤシライス カリコリサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム	ご飯 じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり えだまめ	671	22.6	22.2	2.10
25	金	コッペパン ジャム 牛乳 トマトミートオムレツ グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 卵 なた	コッペパン ジャム ドレッシング ワンタン	フロココリー アスバラ きゅうり コーン にんじん たまねぎ たけのこ もやし しいたけ	643	25.4	25.2	2.40
28	月	ご飯 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨スープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 鶏肉	ご飯 サラダ油 でん粉 はるさめ フルーツ杏仁	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ はくさい しいたけ	593	23.2	19.4	2.10
29	火	ご飯 牛乳 いわし生姜煮 切干し大根煮 おらくも汁	牛乳 いわし 油揚げ 鶏肉 わかめ 卵	ご飯 砂糖 サラダ油 でん粉	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ	612	25.9	18.7	2.00
30	水	きな粉揚げパン 牛乳 ほうとう ツナサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉 味噌 わかめ ツナ	コッペパン 砂糖 ほうとう マヨネーズ	にんじん だいこん かぼちゃ ほんしめじ はくさい ねぎ きゅうり だいこん	625	20.4	26.4	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21.0g



