



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	たんぱく質	脂質	塩分
			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	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
3	月	ご飯 牛乳 回鍋肉 はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	ご飯 サラダ油 でん粉 はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく 椎茸 はくさい	612	26.1	20.8	1.60
4	火	ご飯 牛乳 冷ややっこ 野菜のごまあえ 豚肉と大根の煮物 ふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉	ご飯 砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく だいこん こんにゃく やさいふりかけ	654	25.1	23.7	1.80
5	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 照り焼きチキン グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ビーンズミックス チーズ	コッペパン いちごジャム ドレッシング ジャがいも マカロニ オリーブ油	フロッコリー アスパラガス 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	618	27.2	19.6	2.60
6	木	創立150周年 振替休日							
7	金	コッペパン チルドチョコ 牛乳 タンメン ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なた	コッペパン チルドチョコ ちゃんぽん麺 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり コーン	628	22.3	27.3	2.40
11	火	【目のあいごてー献立】 麦ご飯 牛乳 秋野菜のカレー ツナサラダ 目のあいごてーゼリー	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	麦ご飯 さつまいも ジャがいも サラダ油 カレーフレーク ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	666	19.8	18.4	2.30
12	水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 シシモフライ 野菜のおひたし 豚汁	牛乳 子持ちシシモ けずり節 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 ごま ジャがいも	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん たまねぎ こんにゃく はくさい	604	21.7	19.0	2.00
13	木	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース ほうれん草ソテー ニラ玉汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 みそ	ご飯 砂糖 でん粉 バター	だいこん りんご しょうが コーン ほうれん草 にら かんぴょう	616	25.0	20.8	2.60
14	金	コッペパン メーフル&マーガリン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ ハム	コッペパン 中華めん メーフル&マーガリン サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	674	27.4	23.9	2.90
17	月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 豆腐入り中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが もやし 千ゲンサイ	602	26.7	20.8	2.10
18	火	【地産地消献立：さといも】 ご飯 牛乳 いわしごまみそ煮 五目ひじき煮 けんちん汁	牛乳 いわし ひじき 大豆 さつまいも 豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖 さといも ごま油	にんじん こんにゃく だいこん はくさい しらたき	600	25.2	16.7	2.40
19	水	メンチカツバーガー 牛乳 さつまいものシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉	ミルクパン 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 グリンピース	606	22.8	25.4	2.40
20	木	手巻きごはん (ツナあえ・きゅうり・梅びしお) 牛乳 どさんこ汁	牛乳 ツナ のり 豚肉 わかめ みそ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも サラダ油 バター	コーン パセリ きゅうり 梅びしお にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが	603	22.5	21.6	2.00
21	金	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 きのこスパゲッティー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	コッペパン マーシャルビーンズ スパゲッティー サラダ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ たもぎ茸 エリンギ しょうが フロッコリー にんにく いんげん きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	647	26.5	28.2	2.20
24	月	いか天丼 牛乳 即席漬け いなか汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 ごま さといも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	604	20.3	17.8	2.50
25	火	ご飯 牛乳 家常豆腐(じあちゃんどうふ) 肉しゅうまい ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 肉しゅうまい	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま ドレッシング	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし	640	25.5	21.5	2.20
26	水	コッペパン チョコフラック&ホワイト 牛乳 肉団子 カレーうどん かんぴょうサラダ	牛乳 肉団子 豚肉 なた ツナ	コッペパン チョコフラック&ホワイト うどん カレーフレーク ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ かんぴょう きゅうり コーン	644	24.5	25.9	2.90
27	木	ご飯 牛乳 納豆 もみ漬け ピリ辛肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉 みそ	ご飯 ごま ジャがいも サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく しらたき ごぼう グリンピース	616	22.7	15.4	2.10
28	金	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ フロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 鶏肉	コッペパン ドレッシング	フロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう	601	24.3	26.4	2.50
31	月	そばろ丼 牛乳 五目みそ汁 かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 卵 生揚げ わかめ みそ	ご飯 砂糖 ジャがいも かぼちゃプリン	えだまめ だいこん にんじん しょうが	658	26.2	22.0	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



