



9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)
1	木	ご飯 牛乳 冷やっこ ピリ辛肉じゃが ほうれん草の磯和え	豆腐 けずり節 牛乳 豚肉 みそ のり	ご飯 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん しらたき ごぼう いんげん ほうれん草 もやし	588	21.1	14.4	1.70
2	金	ミルクパン マーシャルビーンズ 牛乳 ささみカツ フロッコリーサラダ 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ	ミルクパン サラダ油 ドレッシング マーシャルビーンズ	フロッコリー きゅうり コーン とうがん にんじん しょうが ねぎ パセリ	617	28.1	28.3	2.40
5	月	ご飯 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロースー エビ団子スープ	牛乳 てんぐにらまんじゅう 豚肉 エビボール	ご飯 サラダ油 砂糖 でん粉 はるさめ	たけのこ ピーマン にんじん しいたけ しょうが はくさい	597	23.1	17.1	2.00
6	火	ご飯 牛乳 野菜かき揚げ もみ漬け むらくも汁	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	ご飯 サラダ油 ごま でん粉	野菜かき揚げ キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ	645	18.9	23.9	2.40
7	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム スパゲッティナポリタン ハムとキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー ロースハム	コッペパン いちごジャム 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 きゅうり キャベツ	718	24.1	30.2	2.30
8	木	【お月見献立】 ご飯 牛乳 さんま竜田揚げ ごま和え いものこ汁 月見デザート	牛乳 さんま 豚肉	ご飯 サラダ油 ごま 砂糖 さといも サラダ油 月見ゼリー	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	698	22.7	25.9	1.60
9	金	米粉パン 牛乳 アンサンフルエッグ かんぴょうサラダ ポークビーンズ	牛乳 卵 ツナ 大豆 豚肉	米粉パン ドレッシング じゃがいも サラダ油 砂糖	かんぴょう きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ トマト	636	27.0	26.7	2.00
12	月	麦ご飯 ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 ハヤシフレーク ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	635	21.2	21.6	1.90
13	火	ご飯 (スタミナ丼) 牛乳 沢煮輪	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ごぼう だいこん しいたけ ねぎ ほうれん草	611	25.4	20.5	1.90
14	水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 ヤシオマスたまり醤油焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 巨峰ゼリー	牛乳 ヤシオマス ひじき 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 巨峰ゼリー	にんじん しらたき だいこん ごまつな ねぎ	627	30.5	18.2	2.00
15	木	ご飯 牛乳 佐野黒からあげ ハムとニラの和え物 さつま汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉 味噌	ご飯 でん粉 サラダ油 ごま ドレッシング ラー油 さつまいも	しょうが にんにく にら にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	659	25.0	21.8	2.10
16	金	セルフドック (ウィンナー) 牛乳 きつねうどん	牛乳 ソーセージ 鶏肉 油揚げ なたと	コッペパン うどん	キャベツ にんじん ごまつな しいたけ ねぎ	629	26.4	25.9	2.60
21	水	【地産地消献立：なす】 ナン 牛乳 なす入りドライカレー ハムと大根のサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ロースハム ヨーグルト	ナン サラダ油 カレーフレーク ドレッシング	にんにく しょうが なす スッキーニ たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり だいこん	707	23.6	25.0	2.00
22	木	ご飯 牛乳 なっとう 小松菜のお浸し 筑前煮	牛乳 納豆 けずり節 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 さといも サラダ油 砂糖	ごまつな にんじん もやし ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ さやえんどう	606	26.5	16.6	1.80
26	月	ご飯 牛乳 あゆの甘露煮 五目きんぴら キムチとん汁	牛乳 鮎 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ 白菜キムチ	641	28.2	20.3	2.20
27	火	ご飯 牛乳 春巻き 中華くらげ和え 八宝菜	牛乳 春巻き くらげ 豚肉 なたと	ご飯 サラダ油 ごま 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 チンゲンサイ しいたけ しょうが	688	22.9	27.2	1.60
28	水	コッペパン 牛乳 トマトミートオムレツ ビーンズサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 オムレツ ビーンズミックス 鶏肉 チーズ	コッペパン ドレッシング マカロニ オリーブ油 ベシャメルソース	きゅうり にんじん フロッコリー コーン たまねぎ はくさい	655	25.6	26.1	2.30
29	木	ご飯 牛乳 ポークしょうまい 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 しょうまい 豚肉 豆腐	ご飯 ドレッシング ごま ごま油 サラダ油	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	643	27.1	22.3	1.80
30	金	コッペパン 牛乳 チーズポテト ハンバーグきのこソース キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	コッペパン ハヤシフレーク 砂糖 バター じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ たもぎ茸 にんじん キャベツ	626	26.1	24.9	2.50

※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



