

がつ きゅうしよくこんだてよていひょう  
**10月 給食献立予定表**



日光市立今市第三小学校



令和6年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう			エネルギー	しじつ
		あか	きいろ	みどり		
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
1 火	ごはん 牛乳 なつとう ツナ和え 筑前煮	なつとう とりにく ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	あぶら こめ さとう さといも	ほうれんそう にんじん だいご しいたけ こんにゃく	625kcal 18.3g 28.2g 2.10g
2 水	コッペパン 牛乳 スラッピーショー チーズポテト 野菜スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あぶら こめ さとう パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ソーマール ブロッコリー さやえんどう	611kcal 24.3g 25.7g 2.70g
3 木	ごはん 牛乳 ミナミカマスの照焼き りっちゃんのスラダ 五目みそ汁 コアコア50	ミナミカマス ハム かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ コアコア みそ	あぶら こめ さとう じゃがいも	にんじん ほうれんそう きゃべつ コーン だいご	605kcal 16.1g 26.4g 2.30g
4 金	ココア揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ きつねうどん	とりにく あぶら なると ツナ	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう うどん ココア ドレッシング	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン ねぎ しいたけ	641kcal 25.6g 22.7g 2.50g
7 月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ チンジャオロース ポーミントン	ぶたにく ポークシュウマイ ハム たまご	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう でんぶ	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう マッシュルーム コーン パセリ	617kcal 18.4g 24.5g 2.00g
8 火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	あつやきたまご ぶたにく ぎょうざロール	ぎゅうにゅう しおこんぶ	あぶら こめ さとう じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう しらだき グリーンピース	629kcal 16.6g 21.6g 1.80g
9 水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目ひじき煮 沢煮椀	さばみそに だいたい とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	あぶら こめ さとう	にんじん ごぼう だいご しめじ ねぎ こんにゃく	623kcal 22.9g 23.3g 2.20g
10 木	【目の日】 豆腐とわかめのスープ ブルーベリーゼリー	とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら こめ でんぶ さとう ゼリー	ほうれんそう きゃべつ ねぎ にんじん	677kcal 22.1g 26.4g 2.60g
11 金	米粉パン 牛乳 花野菜サラダ きのコスパゲッティ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら こめ こパン スパゲッティ	バター ドレッシング あぶら アスパラガス ブロッコリー にんじん カリフラワー マイタケ マッシュルーム しめじ たまねぎ しょうが にんにく	610kcal 28.0g 26.4g 2.10g
14 月	スポーツの日	 <b>スポーツの日</b>				
15 火	ごはん 牛乳 栃木県産にらまんじゅう 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく ハム にらまんじゅう とうふ	ぎゅうにゅう	あぶら こめ はるさめ でんぶ	にんじん ごま きゃべつ きゅうり ねぎ だいたい しょうが にんにく	640kcal 20.5g 27.0g 1.90g
16 水	コッペパン 牛乳 焼き栗コロッケ ピンズサラダ ワンタンスープ リンゴジャム	ぶたにく ミックスピーズ えだまめ なると	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう パン クリコロッケ ドレッシング ジャム ワンタン	にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいたい はくさい	623kcal 21.0g 21.2g 2.50g
17 木	【地産地消：里芋】 ごはん 牛乳 いわしおかが煮 五目きんぴら けんちん汁 和café抹茶プリン	いわしおかが ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう ごま 抹茶プリン さとう	にんじん ごぼう しらだき だいご こんにゃく はくさい	659kcal 21.1g 23.7g 2.10g
18 金	はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ 大根とツナサラダ ポトフ	オムレツ ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう じゃがいも	にんじん だいご コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ しょうが	641kcal 57.9g 24.3g 2.60g
21 月	ごはん 牛乳 秋野菜のカレー 海草サラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく かいらぎミックス わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さつまいも くり ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ しょうが きゅうり にんにく コーン	676kcal 18.8g 20.3g 2.40g
22 火	ごはん 牛乳 豚肉のごま味噌いため 肉団子スープ	ぶたにく なまあげ ベーコン 肉団子	ぎゅうにゅう みそ	あぶら こめ さとう はるさめ ごま	にんじん たまねぎ しいたけ だいたい しょうが にんにく	665kcal 23.6g 27.6g 2.10g
23 水	バターロール 牛乳 チキンチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜のクリーム煮	バターロール とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう じゃがいも	ドレッシング ベジメタルソース あぶら ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	663kcal 32.5g 28.4g 2.80g
24 木	三色丼 (鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草) 牛乳 味噌汁	とりにく たまご ほうれん草 あぶら みそ	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう わかめ ごま	ほうれんそう たまねぎ しょうが	647kcal 21.2g 28.3g 3.00g
25 金	コッペパン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ 栃木県産とちおとめジャム	ぶたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう パン ドレッシング ジャム	にんじん たまねぎ きゅうり だいご たまねぎ	644kcal 19.3g 25.3g 2.80g
28 月	運動会振替休日 (10月26日27日どちらも運動会が実施出来なかった場合は、弁当を持参で登校して下さい。)					
29 火	ごはん 牛乳 アジフライ 切干大根のナムル 豚汁 ミニソース	アジフライ ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あぶら こめ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ きゅうり だいたい しょうが こんにゃく	657kcal 20.0g 24.2g 2.50g
30 水	黒パン 牛乳 味噌ラーメン 餃子ロール	ぶたにく なると ぎょうざロール	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう ちゃんぽんめん	にんじん きゃべつ たまねぎ しょうが コーン	605kcal 18.9g 23.8g 2.70g
31 木	【ハロウィン献立】 ごはん 牛乳 ハンバークトマトソース グリーンサラダ 春雨スープ パンプキンパバロア	ハンバーク ハム とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら こめ さとう パバロア はるさめ	ドレッシング あぶら ブロッコリー アスパラガス にんじん きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ	654kcal 21.1g 21.7g 2.00g



◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準  
 エネルギー650kcal、たんぱくしじつ26.8g、しじつ21.6g、えんぶぶん2.0g  
 ◆今月の今三小の平均(予定)  
 エネルギー641kcal、たんぱくしじつ24.9g、しじつ21.6g、えんぶぶん2.4g