

11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	ししつ
		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	体の調子をどとのえる					
1 金	セルフドック (ウインナー・キャベツ・ケチャップ) 牛乳 マカロニのクリーム煮	ソーセージ とり	ぎゅうにゅう マカロニ	あぶら マカロニ	にんじん	ぎやべつ たまねぎ マッシュルーム はくさい	649kcal	29.9g	
4 月	文化の日振替休日								
5 火	ご飯 牛乳 ビビンパ ワンタンスープ 国産ラ・フランスゼリー	ふたにく なると	ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタン ゼリー	あぶら こま	ほうれんそう にんじん ぜんまい にんにく たまねぎ はくさい	629kcal	16.5g	
6 水	バターロール 牛乳 野菜肉団子 イタリアンサラダ ミネストローネスープ	にくだんご いか ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	バターロール じゃがいも マカロニ	ドレッシング バター あぶら プロックリー	あかピーマン にんじん トマト きゅうり にんにく	633kcal	26.7g	
7 木	手巻きご飯 (ツナ和え 梅びしお きゅうり) 牛乳 きのこけんちん汁	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとも マヨネーズ	あぶら にんじん	パセリ きゅうり しめじ なめこ はくさい 梅びしお	628kcal	21.5g	
8 金	ミルク揚げパン 牛乳 ブロccoliサラダ 煮込みうどん	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	コッペパン うどん さとう	あぶら ドレッシング	プロックリー にんじん ほうれんそう きゅうり しいたけ ねぎ	641kcal	26.4g	
11 月	ご飯 牛乳 たまごやき 五目ひじき煮 豚汁 はちみつレモンゼリー	たまごやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら にんじん	だいこん たまねぎ きやべつ こんにゃく	637kcal	19.1g	
12 火	ご飯 牛乳 なつとう 大根とツナのサラダ ピリ辛肉じゃが	なつとう ツナ ふたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう みそ	あぶら ドレッシング	だいこん コーン きゅうり たまねぎ ごぼう しらたき	660kcal	18.3g	
13 水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 ポークシュウマイ ナムル マーボー豆腐	シュウマイ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	あぶら こま	ほうれんそう にんじん こら きやべつ たけのこ しいたけ にんにく	643kcal	21.7g	
14 木	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ 県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう えだまめ ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら ドミグラスソース	にんじん プロックリー たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり	701kcal	22.4g	
15 金	米粉パン 牛乳 焼きそば かんぴょうサラダ	ふたにく いか ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	こめ やきそば ハム	あぶら ドレッシング	にんじん きやべつ コーン かんぴょう	646kcal	22.3g	
18 月	ご飯 牛乳 ポテトとお米のささみカツ コールスローサラダ さつま汁 ミニソース	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	あぶら ドレッシング	にんじん きやべつ きゅうり ごぼう こんにゃく	637kcal	20.0g	
19 火	ご飯 牛乳 さばカレー 醤油焼き 切り干し大根の煮物 むらくも汁	さば たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶ	あぶら にんじん	きりぼだいこん しいたけ たまねぎ	638kcal	24.3g	
20 水	【地産地消：大根】 コッペパン 牛乳 大根のポトフ ハンバーグきのこソースかけ グリーンサラダ イチゴジャム	ハンバーグ ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも ジャム	ドレッシング あぶら ドミグラスソース ハヤシフレーク	プロックリー にんじん たまねぎ まいたけ しめじ きゅうり マッシュルーム きやべつ だいこん	646kcal	54.5g	
21 木	ご飯 牛乳 鶏のから揚げレモンソース 磯香りとえ にこにこ汁	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう さとも	あぶら こま	ほうれんそう にんじん こら きやべつ はくさい だいこん レモン しょうが	651kcal	23.1g	
22 金	はちみつパン 牛乳 花野菜サラダ ツナとトマトのクリームスパゲッティ	ハム ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	はちみつパン スパゲッティ	あぶら ホワイトソース ドレッシング	プロックリー にんじん カリフラワー たまねぎ にんにく	621kcal	19.9g	
25 月	ご飯 牛乳 イワシのおかか煮 カリフラワーサラダ 沢煮椀	いわし ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ チーズ	ドレッシング あぶら	プロックリー にんじん ほうれんそう コーン ごぼう ふなしめじ だいこん カリフラワー	605kcal	21.2g	
26 火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 五目味噌汁 お米deさつま芋とくりのタルト	ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも タルト	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ しめじ しょうが	672kcal	21.5g	
27 水	コッペパン 牛乳 オムレツ カリコリサラダ えび団子スープ マーシャルビーンズ	オムレツ えびだんご ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン はるさめ	ドレッシング マーシャルビーンズ	にんじん はくさい だいこん きゅうり	608kcal	27.3g	
28 木	三色丼 牛乳 どさんこ汁	とりにく たまご ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	バター こま あぶら	ほうれんそう にんじん コーン ねぎ しょうが	659kcal	22.7g	
29 金	セルフバーガー (白身魚フライ キャベツ ソース) 牛乳 ちゃんぽんめん	白身魚 ふたにく いか なると	ぎゅうにゅう	コッペパン ラーメン	あぶら	にんじん きやべつ たまねぎ しょうが	649kcal	21.2g	



◆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、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.0g
◆今日の今三小の平均(予定)
エネルギー643kcal、たんぱくしつ25.0g、ししつ22.5g、えんぶん2.4g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。