

がっ 1月 きゅうしょくこんだてよていひょう  
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		体の調子をどとのえる			
8 水	コッペパン 牛乳 大根とツナのサラダ やきそば 栃木県産とちおとめジャム	ツナ ぶたにく いか ちくわ	ぎゅうにゅう	コッペパン やきそばめん ジャム	ドレッシング あぶら	にんじん だいこん きゅうり コーン きゃべつ	633kcal 25.1g	19.0g 2.80g	
9 木	ごはん 牛乳 卵焼き 小松菜のお浸し ピリ辛肉じゃが	たまごやき ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ しらたき えだまめ	633kcal 22.1g	16.7g 2.10g	
10 金	はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ チーズポテト 野菜スープ	ハンバーグ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	はちみつパン じゃがいも さとう	バター あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ	658kcal 26.9g	25.5g 2.90g	
13 月	成人の日								
14 火	ごはん 牛乳 冬野菜のカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かいそう ワカメ	あぶら カレールー ドレッシング	にんじん だいこん たまねぎ しょうが きゅうり コーン	649kcal 20.1g	19.6g 2.50g	
15 水	米粉パン 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	こめ スパゲッティ チーズ	あぶら ドレッシング バター	にんじん たまねぎ ピーマン トマト アスパラ	602kcal 25.1g	22.3g 2.40g	
16 木	ごはん 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	ポテトとお米のささみカツ とうふ ぶたにく 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 きゃべつ だいこん コーン こんにやく ねぎ	643kcal 23.3g	20.7g 1.80g	
17 金	セルフドック(コッペパン ウィンナーソーセージ ケチャップ ポイルキャベツ) 牛乳 白菜のクリーム煮 アセロラゼリー	ウィンナーソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン ゼリー じゃがいも	あぶら ベジマールソース	にんじん きゃべつ たまねぎ はくさい	668kcal 24.4g	29.6g 2.70g	
20 月	ごはん 牛乳 なっとう ブロッコリーのツナ和え 筑前煮	なっとう とりにく ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	ドレッシング あぶら	ブロッコリー にんじん きゅうり だいこん しいたけ	644kcal 26.6g	20.6g 2.20g	
21 火	【地産地消献立：野口菜】ごはん 牛乳 さば竜田揚げ りっちゃんのサラダ 野口菜入りけんちん汁	さば ハム とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	あぶら	のぐちな にんじん きゃべつ きゅうり はくさい こんにやく	622kcal 24.0g	24.1g 1.60g	
22 水	【ご飯の日】ごはん 牛乳 栃木県産にらまんじゅう 中華くらげ和え 麻婆豆腐	にらまんじゅう あじつきくらげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	ごま ドレッシング あぶら	にんじん だいこん きゅうり しょうが しいたけ こんにやく	633kcal 21.9g	21.9g 2.00g	
23 木	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきのサラダ 豚汁	いわしのおかか ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも みそ	ドレッシング あぶら	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ こんにやく きゃべつ	612kcal 24.7g	19.6g 2.30g	
24 金	【給食週間：フランス】バターロール 牛乳 コック・オー・ヴァン オムレツのオーロールソースかけ 茹でブロッコリー	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	バターロール じゃがいも	バター ベジマールソース	ブロッコリー にんじん きゅうり だいこん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム セロリ	655kcal 24.7g	30.5g 2.60g	
27 月	【給食週間：韓国】ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トック	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ トック かたくりこ さとう	あぶら ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし だいこん にんにく エノキ ねぎ	625kcal 22.9g	20.7g 2.50g	
28 火	【給食週間：インドネシア・ベトナム】ごはん 牛乳 ナシゴレン目玉焼き添えスイートチリソース フォーガー	ぶたにく ぎゅうにゅう めだまや そ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう クイッキス	あぶら	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく ねぎ	637kcal 26.4g	20.8g 2.90g	
29 水	【給食週間：インド】ナン 牛乳 バターチキンカレー ツナとガルバンゾのサラダ 給食週間フルーツゼリー	とりにく ツナ ガルバンゾ	ぎゅうにゅう	ナン ヨーグルト なまクリーム	バター あぶら ドレッシング	トマト ブロッコリー コーン たまねぎ オニオン きゅうり えだまめ きゅうり	597kcal 24.9g	25.1g 2.10g	
30 木	【給食週間：台湾】ルーロー飯 牛乳 中華風コーンスープ フルーツ杏仁風プリン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ フルーツアンコ さとう かたくりこ	あぶら	チンゲンサイ ほうれんそう かたくりこ たまねぎ しょうが こんにやく しいたけ	621.0g 23.5g	18.4g 1.80g	
31 金	コッペパン 牛乳 ハムと大根のサラダ 肉みそうどん マーシャルピーンズ	ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	コッペパン うどん さとう	ドレッシング あぶら マーシャルピーンズ	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ	627kcal 23.0g	28.1g 2.70g	

◎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、えんじゆん2.0g
- ◆今月の今三小の平均(予定)  
エネルギー633kcal、たんぱくしじつ24.4g、しじつ22.5g、えんじゆん2.3g