



平成27年度

10月分

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

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal) ﾀﾊﾞｸ (g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (木)	手巻き寿司 (ツナあえ・梅・きゅうり) 牛乳 けんちん汁 フルーツ杏仁	牛乳のり まぐろツナ とうふ	とうもろこし 梅びしお きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん さといも フルーツ杏仁 マヨネーズ 油	628 24.4
2 (金)	ミルクパン チルドチョコ 牛乳 ササミチーズフライ ほうれん草のサラダ 白菜スープ	牛乳 まぐろツナ うずら卵	とり肉 ベーコン ほうれん草 とうもろこし はくさい にんじん	パン パン粉 マヨネーズ チルドチョコ 油 はるさめ	688 28.1
5 (月)	ごはん 牛乳 えびシューマイ チンジャオロースー 豆腐入り中華スープ	牛乳 牛肉 ぶた肉	えび とうふ たけのこ にんじん もやし	ピーマン しいたけ ほうれん草 ごはん さとう 油 小麦粉 でん粉	614 26.6
6 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚 (さば) 切り干し大根の煮付け みそ汁	牛乳 さつまあげ とうふ	さば みそ だいこん しいたけ ほうれん草	ごはん さといも さとう 油	628 24.5
7 (水)	黒パン 牛乳 かき揚げうどん 大根とハムのマリネ 洋梨ゼリー	牛乳 あぶらあげ ロースハム	とり肉 なると にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ きゅうり	パン 油 小麦粉 うどん ゼリー	669 21.4
8 (木)	ごはん 牛乳 納豆 ブロッコリーのごまあえ 肉じゃが	牛乳 ぶた肉	納豆 ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん	ごはん ごま 油 さとう じゃがいも	637 25.2
9 (金)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 焼きそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 いか ヨーグルト	ぶた肉 ちくわ キャベツ みかん もも	食パン 焼きそば ナタデココ はちみつマーガリン 油	639 25
13 (火)	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう キムチあえ 八宝菜	牛乳 いか うずら卵	ぶた肉 えび きゅうり にんじん しいたけ に チンゲン菜 たまねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 油	566 24.2
14 (水)	ミルクパン いちごジャム 牛乳 豚肉コロッケ コールスローサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉	ミートボール キャベツ とうもろこし にんじん ほうれん草	パン じゃがいも はるさめ ジャム パン粉 油	667 23.7
15 (木)	三色丼 牛乳 のっぺい汁	牛乳 卵	とり肉 あぶらあげ ほうれん草 にんじん はくさい	ごぼう だいこん ごはん ごま でん粉 さとう さといも 油	646 27.2
16 (金)	セルフハンバーガー 牛乳 クリームシチュー	牛乳 ぶた肉	ハンバーグ 生クリーム トマトピューレ たまねぎ ブロッコリー	キャベツ にんじん とうもろこし パン 油 じゃがいも バター	643 28
19 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚 (ホッケ) しめじ和え さつまいも汁 味付のり	牛乳 ぶた肉 みそ	あぶらあげ ほっけ 味付のり ほうれん草 しめじ にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう ごはん さつまいも ごま 油	612 27.3
20 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 こんにやくサラダ オレンジ	牛乳 わかめ	ぶた肉 たまねぎ すりおろしりんご きゅうり	にんじん とうもろこし オレンジ ごはん 油 じゃがいも	637 18.9
21 (水)	米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳 チキンオープン焼き グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ぶた肉 バター	とり肉 ミックスビーフ チーズ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン	アスパラガス とうもろこし にんじん トマト 米粉パン じゃがいも はちみつマーガリン 油	627 26.8
22 (木)	【地産地消献立(ぶたにく)】 ごはん 牛乳 みそカツ 白菜の香り漬け ゆばのすまし汁	牛乳 ぶた肉 ゆば	みそ 卵 にんじん はくさい ゆず	ごはん パン粉 小麦粉 油	703 26.5
23 (金)	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽん麺 りんご ミルメークコーヒー	牛乳 ぶた肉 なると	ウインナー いか うずら卵 キャベツ たまねぎ りんご	にんじん もやし パン 油 中華めん	665 28.3
26 (月)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 磯香りあえ 田舎汁	牛乳 とり肉 みそ	ししゃも とうふ のり ほうれん草 はくさい にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ごはん ごま 油 さといも	590 23.3
27 (火)	ごはん 牛乳 厚焼卵 大阪漬け インド煮	牛乳 ぶた肉	卵 さつまあげ だいこん しょうが たまねぎ	きゅうり にんじん しいたけ ごはん さとう 油 じゃがいも	580 22
28 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 きのこスパゲティ ハムチーズサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	とり肉 ロースハム たまねぎ しいたけ たもぎ茸 にんじん しめじ きゅうり	食パン スパゲティ 油 ジャム マヨネーズ	591 29.7
29 (木)	ごはん 牛乳 さんまの立田揚げ おひたし 豚汁	牛乳 ぶた肉 みそ	さんま とうふ こまつな にんじん たまねぎ	もやし だいこん キャベツ ごはん ごま 油 じゃがいも	635 24.1
30 (金)	ミルクパン りんごジャム 牛乳 トマトグラタン 温野菜のサラダ ポトフ パンプキンババロア	牛乳 ぶた肉	ウインナー ブロッコリー アスパラガス キャベツ たまねぎ	カリフラワー とうもろこし にんじん トマト パン じゃがいも マカロニ ジャム ドレッシング	714 22.4

※ 食材料、購入等の都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標 えいようのバランスをかんがえて しょくじをしよう

食べ物はそれぞれちがう栄養素をもっています。
たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の栄養素をとって、
元気な体をつくりましょう。

バランスよく食べよう!

