



平成27年度

12月分

きゅう しよく 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						加リー (kcal) タンパク(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 (火)	ごはん 牛乳 厚焼卵 五目きんぴら 石狩汁	牛乳 牛肉 みそ	卵 さつまあげ さけ	ごぼう はくさい アスパラガス	にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう 油	ごま じゃがいも バター	593 23.8
2 (水)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 チキンオープン焼き グリーンサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳	とり肉	ブロッコリー きゅうり はくさい たまねぎ	アスパラガス とうもろこし チンゲン菜 にんじん	パン バター	ジャム ドレッシング	670 29.3
3 (木)	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 小松菜のごまあえ みそ汁	牛乳 みそ	とうふ ぶた肉	キャベツ もやし にんじん	小松菜 えのきたけ ほうれん草	ごはん パン粉 さとう	じゃがいも 油 ごま	629 21.1
4 (金)	食パン あん&マーガリン 牛乳 焼きそば ハムと大根のマリネ	牛乳 いか ハム	ぶた肉 ちくわ	キャベツ だいこん たまねぎ	にんじん きゅうり	パン 焼きそば ドレッシング	あん&マーガリン 油	651 28.1
7 (月)	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 キャベツのピリッと漬け 田舎汁 みかん	牛乳 とり肉 みそ	いわし とうふ	キャベツ ごぼう だいこん はくさい	きゅうり にんじん ねぎ	ごはん さといも	ごま 油	602 24.1
8 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 中華サラダ ふりかけ	牛乳	ぶた肉	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	にんじん ピーマン きゅうり	ごはん 油 はるさめ	でん粉 さとう ごま	699 22.6
9 (水)	黒食パン レーズンクリーム 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ	牛乳 粉チーズ	ウインナー	たまねぎ ピーマン トマト トマトピューレ ブロッコリー	にんじん トマト パセリ きゅうり	パン スパゲティ ドレッシング	レーズンクリーム 油	704 21.9
10 (木)	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 わかめ	牛肉 とうふ	ぜんまい もやし にんじん	ほうれん草 ねぎ	ごはん 油	さとう ごま	605 23.6
11 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 野菜のクリーム煮 アセロラゼリー	牛乳 とり肉	白身魚(ほき)	キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ チンゲン菜	パン バター	油	651 26.5
14 (月)	ごはん 牛乳 納豆 白菜のお浸し おでん	牛乳 さつまあげ うずら卵	なっとう がんもどき こんぶ	はくさい だいこん	小松菜 にんじん	ごはん	ごま	621 26.3
15 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ すりおろしりんご とうもろこし	にんじん きゅうり	ごはん 油	じゃがいも ドレッシング	705 22.3
16 (水)	食パン マーシャルビーンズ 牛乳 きつねうどん ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 あぶらあげ まぐろツナ	とり肉 なると	にんじん ねぎ きゅうり オレンジ	しいたけ ほうれん草 とうもろこし	パン うどん	マーシャルビーンズ マヨネーズ	627 24.3
17 (木)	ごはん 牛乳 アジフライ 五目ひじき 豚汁	牛乳 ひじき さつまあげ ぶた肉	あじ 大豆 とうふ	にんじん だいこん	はくさい たまねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	油 さとう	655 25.1
18 (金)	ミルクパン いちごジャム 牛乳 ホワイトグラタン イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ	いか まめ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ トマト	アスパラガス きゅうり にんじん	パン バター ドレッシング	ジャム じゃがいも	642 22.8
21 (月)	わかめごはん 牛乳 鶏の唐揚げ はるさめサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ	わかめ ハム みそ	にんじん キャベツ ほうれん草	きゅうり だいこん	ごはん 油 ごま	でん粉 はるさめ	658 24.1
22 (火)	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽん麺 ケーキ (セレクト)	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	にんじん もやし	パン ケーキ	中華めん	

※ 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 さむさにまけないしゅくじをしよう

◎12月22日(火)は、お楽しみセレクト給食(ケーキ)です。

前に3種類から希望をとったものです。

22日(火)のカロリー、タンパクは  
えらんだケーキによりかわります。

①チョコケーキ	708 29.2
②いちごケーキ	709 29.1
③カップデザート	683 28.1

