



11月 感謝して食べよう

日光市立南原小学校

日	よ う び	こんだて名		あか	きいろ	みどり	144kcal たんぱく質9g 脂質5g 塩分5g	
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに無や力の もとになる		からだの調子をとのえる
1	水	ご飯	牛乳	マグロかつ 塩昆布和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく しおこんぶ	ごはん あがら さといも ごまあがら かたくりこ パンこ ごま	だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん ごぼう こんにやく はくさい キャベツ	588 19.8 17.9 1.9
2	木	苺パン	牛乳	ミネストローネ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ いんげんまめ ハム	パン じゃがいも あがら バター ドレッシング マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ アスパラガス きゅうり ブロッコリー にんにく	618 30.5 22.6 2.5
6	月	ご飯	牛乳	ルーローハン 大根スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あがらあげ	ごはん ごまあがら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しめじ こまつな もやし にんじん チンゲンサイ だいこん	604 25.6 21.8 2.0
7	火	ご飯献立の日 ご飯	牛乳	さばの照焼 ひじきの炒り煮 五味噌汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば みそ あがらあげ あつあげ みそ ひじき	ごはん あがら じゃがいも さとう	しらたき にんじん だいこん ねぎ	675 26.3 27.2 2.1
8	水	ご飯	牛乳	そぼろ丼 どさんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ ぶたにく わかめ みそ	ごはん さとう あがら バター じゃがいも	えだまめ にんじん とうもろこし もやし ねぎ にんにく しょうが	621 24.3 20.4 2.0
9	木	コッパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) 煮込みうどん	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく あがらあげ なると	パン うどん あがら	キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ	670 25.3 26.1 2.8
10	金	ご飯	牛乳	ポテとお米のササミカツ つぼ煮和え 筑前煮	ぎゅうにゅう ササミカツ とりにく さつまあげ しおこんぶ	ごはん じゃがいも あがら さといも さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん こんにやく きゅうり だいこん つぼづけ	641 25.4 18.7 2.2
13	月	ご飯	牛乳	手巻きご飯(きゅうり・梅・ツナ) キムチ味噌汁 米粉ドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ みそ のり	ごはん ドレッシング ごまあがら こめドッグ あがら	きゅうり コーン パセリ ニラ うめ はくさい エノキ	629 25.2 20.3 2.1
14	火	ココア米粉パン	牛乳	さつまいもシチュー カリコリスラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめコパン さつまいも バター ドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ だいこん きゅうり	699 34.1 24.6 2.2
15	水	地産地消献立 ご飯	牛乳	納豆 豚肉と大根の煮物 磯香りとえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり なつとう	ごはん あがら さとう ごま	しょうが にんにく こんにやく だいこん ほうれんそう もやし	694 27.5 27.8 1.8
16	木	バターロール いちごジャム	牛乳	モロの竜田揚げ かんぴょうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう モロ のり ツナ とうふ みそ ベーコン	パン ジャム あがら ドレッシング かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ かんぴょう きゅうり コーン	610 25.5 26.0 2.4
17	金	ご飯	牛乳	アジの塩こうじ焼き おひたし けんちん汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう アジ とりにく とうふ かつおぶし	ごはん さといも あがら ごまあがら ゼリー ごま	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにやく こまつな ねぎ もやし	584 26.0 14.0 2.0
20	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 春雨スープ 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん あがら かたくりこ さとう はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく はくさい ほししいたけ なし	618 22.8 17.4 2.2
21	火	バーガーパン	牛乳	セルフチーズバーガー(チーズ・煮込みハンバーグ) 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく こなチーズ チーズ	パン さとう あがら マカロニ バター	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	687 30.0 27.7 2.7
22	水	ご飯	牛乳	ピピンパ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん あがら ごまあがら さとう はるさめ	ぜんまい にんにく ねぎ もやし たけのこ はくさい にんじん こまつな ほうれんそう ほししいたけ しょうが	592 25.0 20.2 2.3
24	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト かいそう わかめ	むぎごはん じゃがいも あがら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	650 20.1 18.7 1.7
27	月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 切り干し大根のナムル りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん あがら はるさめ かたくりこ ごまあがら ドレッシング ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり りんご	615 20.5 17.7 2.3
28	火	スパゲッティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ シュークリーム ヤクルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたい こなチーズ	スパゲッティ バター ドレッシング シュークリーム ヤクルト あがら	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんじん にんにく ブロッコリー パプリカ きゅうり	610 26.5 28.6 2.3
29	水	ご飯	牛乳	さんまみぞれ煮 りっちゃんのサラダ カルシウムたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ごおりどうふ とりにく たまご しおこんぶ さんま かつおぶし ハム	ごはん かたくりこ ラーゆ あがら さとう	にんじん もやし こまつな キャベツ きゅうり ミノトマト コーン	595 24.8 21.4 1.9
30	木	キャラメル 揚げパン	牛乳	インド煮 かまぼこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ うずらのたまご かまぼこ	キャラメルあげパン あがら じゃがいも ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース だいこん きゅうり	622 23.0 23.3 2.7

© 献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満