



10月 好き嫌いなく何でも食べよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	さいろ	みどり	1食分 たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	
1	火	魚食パン	牛乳	チキンのオープン焼き 大根のポトフ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィナー ハム	パン ドレッシング じゃがいも パンこ アスパラガス	635 29.2 27.4 2.6
2	水	ご飯	牛乳	いわしのカリカリフライ 切り干し大根 豚汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	647 22.6 22.4 1.7
3	木	米粉パン みかんジャム	牛乳	きのこの和風スパゲッティ ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ のり	こめパン ジャム バター ドレッシング あぶら	763 37.8 27.2 2.5
4	金	ご飯	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 小松菜のナムル 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ ごま	590 20.0 18.0 1.8
7	月	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 塩昆布和え 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あつやきたまご しおこんが みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	685 28.4 25.2 2.0
8	火	●ご飯献立の白● ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 沢煮梅	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば あぶらあげ ひじき とうふ ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう	656 25.0 25.2 2.0
9	水	ご飯	牛乳	納豆 ピリツと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	639 26.0 22.2 1.9
10	木	66 白の白献立 66 ドッグパン	牛乳	スラッピージョー グリーンポテト 野菜スープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	パン あぶら バター ごまあぶら パンこ ゼリー さとう じゃがいも	680 24.9 23.3 2.6
11	金	ご飯	牛乳	シュウマイ チンジャオロース カルシウムたっぷりスープ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ぶたにく シュウマイのく たまご	ごはん シュウマイのかわ ラーゆ かたくりこ あぶら	627 29.5 19.6 2.3
15	火	ココアパン	牛乳	焼き栗コロッケ ツナと大豆のサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう だいち ツナ ぶたにく	パン ドレッシング ごま はるさめ あぶら パンこ コロッケ	681 23.5 28.3 2.5
16	水	ご飯	牛乳	スタミナ丼 きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん あぶら ごま さといも ごまあぶら	657 25.2 17.6 1.8
17	木	ピタパン	牛乳	照り焼きチキン ごぼうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいち	ピタパン マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら	575 25.6 23.8 2.2
18	金	地産地消献立 ご飯	牛乳	さんまみぞれ煮 里芋のから揚げ みちのく汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	ごはん さといも あぶら かたくりこ	642 22.1 22.4 2.1
21	月	麦ご飯	牛乳	秋野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト わかめ	むぎごはん カレールウ あぶら さつまいも くり ドレッシング	696 20.5 21.1 2.5
22	火	ココア揚げパン	牛乳	きつねうどん 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと 豆腐	パン あぶら ココア うどん ドレッシング ごま さとう	601 21.0 21.7 2.3
23	水	ご飯	牛乳	さわらねぎ塩焼き 磯盛り和え キムチ豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ のり	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら	609 27.8 19.5 2.1
24	木	魚パン ソフトチーズ	牛乳	野菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ずらのたまご こなチーズ ツナ	パン バター マカロニ ルウ ドレッシング	617 26.4 23.0 1.7
25	金	ご飯	牛乳	固鍋肉 ワンタンスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なたと	ごはん さとう かたくりこ あぶら ワンタン ゼリー	621 22.9 16.4 2.3
28	月	ご飯	牛乳	アジのみそ焼き おひたし 田舎汁 りんご	ぎゅうにゅう アジ みそ とうふ かつおぶし	ごはん あぶら さとう さといも ごま	589 25.8 16.1 2.2
29	火	はちみつパン	牛乳	芋入り焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム	パン じゃがいも あぶら やきそばめん ドレッシング	663 23.0 24.1 2.7
30	水	ご飯	牛乳	唐揚げ おかか和え 中華風卵スープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	648 26.5 23.6 2.1
31	木	●ハロウィーン献立● ツイストパン	牛乳	煮込みハンバーグ 花野菜サラダ かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	パン さとう バター ルウ ドレッシング	710 26.4 31.4 2.6

◎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