



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	からだの調子をととのえる	
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	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ブロッコリー 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	たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	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	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ たもぎたけ にんにく ほうれん草 きゅうり コーン レモン	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	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 もやし こまつな なし	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	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ	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	ごぼう にんじん ほうれん草 だいこん しめじ ねぎ しらたき	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	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ キャベツ きゅうり しちみとうがらし	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	たまねぎ にんじん にんにく もやし ニラ はくさい ブルーベリー	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 ラー油 かたくりこ あぶら	にんじん もやし こまつな しょうが たけのこ ピーマン ほししいたけ	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	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ きゅうり コーン	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	にんじん たまねぎ ニラ しょうが にんにく だいこん こんにゃく ごぼう しめじ まいたけ ねぎ	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	ごぼう にんじん きゅうり コーン パセリ トマト	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	にんにく はくさい にんじん ねぎ なめこ こんにゃく	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 ブレッシング	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	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	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれん草 きりぼしだいこん きゅうり	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	ねぎ にんじん だいこん たまねぎ ほうれん草 もやし	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	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	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	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	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	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ こまつな もやし りんご	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	にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ レモン	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	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ	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	たまねぎ かぼちゃ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン	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