

10月 好き嫌いを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	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		しゅしよく	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	金	ごはん	牛乳	焼き餃子 ごま味噌炒め 塩昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しおこんぶ みそ	ごはん あぶら ごま ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ぎょうざのぐ にんにく しょうが キャベツ	623 24.3 21.1 1.7
4	月	ごはん	牛乳	♪4の1リクエストメニュー♪ 和風ハンバーグ ハムのマリネ 中華風玉子スープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ ハンバーグ ハム なんと	ごはん かたくりこ さとう ドレッシング ごま	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり レモン	635 26.1 20.6 2.5
5	火	コッペパン	牛乳	スラッピージョー グリーンポテト 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	パン あぶら バター パンこ じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん パセリ はくさい ほししいたけ	593 22.9 22.1 2.5
6	水	ごはん	牛乳	スタミナ丼 すいとん汁 豆乳アイス	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あぶらあげ	ごはん あぶら ごま すいとん アイス	にんじん たまねぎ だいこん ニラ しょうが にんにく しめじ はくさい ねぎ	696 22.8 19.1 2.2
7	木	黒パン	牛乳	和風きのこスパゲッティ ハム&チーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ のり	パン スパゲッティ バター マヨネーズ 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 キャベツ きゅうり パイン	613 24.1 25.1 2.6
8	金	ごはん	牛乳	鮭チーズフライ 小松菜のおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さけチーズフライ みそ かつおぶし とうふ	ごはん あぶら ごま じゃがいも パンこ	たまねぎ こんにやく もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	629 22.8 20.7 2.2
11	月	ごはん	牛乳	八宝菜 ポークシュウマイ クラゲ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらのたまご エビ シュウマイのぐ	ごはん ごまあぶら ごま シュウマイのかわ あぶら ドレッシング かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが くらげ きゅうり	652 27.3 23.1 2.2
12	火	ごはん	牛乳	♡ご飯献立の目♡ さば一夜干し ひじきの炒り煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ ぎゅうにく とり	ごはん あぶら さとう さといも かたくりこ	だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにやく しらたき ねぎ	599 25.3 19.0 2.6
13	水	ごはん	牛乳	納豆 ピリッと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん しちみつがらし たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ	636 24.7 17.6 1.7
14	木	ココアパン	牛乳	かぼちゃコロッケ カリコリサラダ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	パン あぶら パンこ はるさめ ごまあぶら ドレッシング	かぼちゃ はくさい にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり しょうが ほうれんそう だいこん	628 21.3 28.6 2.8
15	金	ごはん	牛乳	秋野菜カレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら さつまいも くり マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しめじ しょうが きゅうり ごぼう コーン	675 18.7 20.6 1.8
18	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とり とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ おこげ	にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく エノキ たまねぎ ねぎ	649 24.6 20.6 2.1
19	火	ニラと豚肉の やきそば	牛乳	ツナと大豆のサラダ お米のタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず チーズ	やきそばめん あぶら ごまあぶら タルト ドレッシング ごま	にんじん もやし たまねぎ ニラ ピーマン にんにく しょうが きゅうり コーン	648 25.4 33.6 2.5
20	水	ごはん	牛乳	★地産地消献立★ かつおフライ 五目きんぴら 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう かつお さつまいも ぶたにく とり とうふ みそ	ごはん パンこ あぶら ごま さとう さといも	にんじん こんにやく だいこん ねぎ ごぼう しちみつがらし	656 26.4 18.4 2.2
21	木	はちみつパン	牛乳	オムレツ プロックリーサラダ 湯葉入り和風シチュー	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ チーズ ハム みそ ゆば	パン ドレッシング バター じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ かんぴょう プロックリー コーン きゅうり	657 26.4 29.2 3.0
22	金	くりごはん	牛乳	いわしのおかか煮 ごま和え 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのおかかに	ごはん くり さとう ごま あぶら	しょうが にんにく だいこん こんにやく こまつな にんじん キャベツ	622 24.9 23.9 2.1
25	月	ごはん	牛乳	♪4の2リクエストメニュー♪ 鶏のから揚げ韓国風 蒟蒻サラダ キムチみそ汁	ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんにく しちみつがらし ニラ きゅうり こんにやく もやし はくさい エノキ キムチ たまねぎ	652 25.7 25.5 2.3
26	火	牛乳パン メープル&マーガリン	牛乳	カレーうどん ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あぶらあげ ツナ	パン マーガリン シロップ カレールウ マヨネーズ うどん	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう きゅうり コーン レモン ねぎ	608 23.5 25.0 2.4
27	水	ごはん	牛乳	ニラまんじゅう もやしのナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん かたくりこ ごま ニラまんじゅうのかわ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり ニラ	610 23.0 18.5 2.2
28	木	きな粉揚げパン	牛乳	さつまいもシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とり チーズ	パン あぶら さとう 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 きゅうり レモン プロックリー アスパラガス	654 25.7 29.1 2.4
29	金	ごはん	牛乳	そぼろ丼 五目みそ汁	ぎゅうにゅう とり たまご ぶたにく みそ なまあげ	ごはん さとう あぶら	しょうが えだまめ たけのこ にんじん ねぎ だいこん ごぼう	609 24.4 20.8 1.9

©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