

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	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
2	火	バーガーパン	牛乳	メンチカツバーガー 大根のポトフ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ ウィナー	パン あぶら パンこ じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	609 24.3 25.6 2.6
4	木	くろパン	牛乳	グラタン マカロニソテー クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり エビ	パン じゃがいも マカロニ あぶら グラタン	たまねぎ ピーマン にんじん トマト	699 26.0 25.4 2.5
5	金	さつまいもご飯	牛乳	いわしのおかか煮 塩昆布和え むらも汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こんぶ とりにく わかめ たまご	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	570 24.6 17.2 2.4
8	月	ご飯	牛乳	〇良い歳の日:かみかみ献立〇 野菜かき揚げ 切り干し大根の煮付け たぬき汁 果しゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん さといも あぶら さとう グミ	きりぼしだいこん ほいしいたけ にんじん やさいかきあげ ねぎ こんにやく ごぼう だいこん	698 17.1 22.9 2.3
9	火	ご飯	牛乳	アジー夜干し 小松菜のおひたし すき焼き風煮	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ アジ かつおぶし かまぼこ	ごはん ごま あぶら さとう	ごまつな もやし しらたき ねぎ たまねぎ はくさい えのきだけ	580 28.2 15.9 2.2
10	水	ご飯	牛乳	ほうろーろー ちゅうゆふたまご 回鍋肉 中華風玉子スープ ガリガリ若アイス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら さとう アイス	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが ほいしいたけ にんにく たけのこ はくさい	611 23.5 18.3 2.3
11	木	ぎゅうにゅう 牛乳パン	牛乳	スラッピージョー グリーンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン バター あぶら パンこ じゃがいも ワンタン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ニラ ほいしいたけ もやし	580 23.5 21.3 2.4
12	金	ご飯 (さんしよくどん 三色丼)	牛乳	とりにく たまご 鶏肉・玉子のそぼろ ほうれん草のごま和え どんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ わかめ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも バター	しょうが ごまつな にんじん もやし コーン にんにく ねぎ	638 25.5 22.4 2.0
15	月	ご飯	牛乳	さばスタミナ焼き 五目ひじき さつまい	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく なまあげ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ しらたき	673 24.1 24.2 1.7
16	火	コッペパン いちご 梅ジャム	牛乳	ニラ入り焼きそば かんぴょうサラダ 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン やきそばめん ジャム ごまあぶら あぶら マヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ ニラ パプリカ にんにく しょうが かんぴょう きゅうり コーン	639 21.8 22.8 2.2
17	水	ご飯	牛乳	けんさんだいず なつとう いそかお あ 県産大豆の納豆 磯香和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう のり	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ もやし ほうれんそう	661 26.2 17.9 1.9
18	木	こめこ 米粉パン	牛乳	ぶたにく 豚肉コロッケ じゃこサラダ ふゆやさい 冬野菜シチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ちくわ とりにく	こめこパン コロッケ あぶら さつまいも ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ はくさい かぶ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	661 26.0 29.1 2.4
19	金	ごこく ほん 五穀ご飯	牛乳	♪3の1リクエスト♪ 地産地消献立♪ ふゆやさい かいそう 冬野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト	ごこくごはん あぶら ドレッシング ルウ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ごまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	625 19.9 19.8 1.6
22	月	ご飯	牛乳	♪3の2リクエストメニュー♪ おお こんにく 大きいから揚げ 鶏胸肉サラダ キムチみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん かたくりこ ドレッシング ごま ごまあぶら	にんにく こんにやく きゅうり もやし たまねぎ はくさい ニラ エノキ	665 25.7 26.2 2.1
24	水	まき ほん 麦ご飯	牛乳	ハヤシライス ほうれん草サラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん バター じゃがいも ゼリー マヨネーズ ルウ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース コーン きゅうり ほうれんそう レモン	640 21.8 18.6 2.1
25	木	ココア 揚げパン	牛乳	クリームスパゲッティ ハムマリネ ヤクルト	ぎゅうにゅう ベーコン ハム こなチーズ なまクリーム	パン ココア さとう あぶら スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく だいこん きゅうり レモン	686 23.3 27.2 2.3
26	金	ご飯	牛乳	ホッケ白醤油焼き 五目きんぴら ぶた汁	ぎゅうにゅう ホッケ さつまいあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	606 25.9 16.8 1.9
29	月	ご飯	牛乳	ピピンバ(肉・ナムル) ポーモント みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ハム	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぜんまい にんにく もやし パセリ みかん コーン ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム	625 24.9 18.0 1.9
30	火	バーガーパン	牛乳	しろみさかな 白身魚フライ・ポイルキャベツ タルタルソース ポークピーンズ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい しろみさかな ベーコン	パン タルタルソース パンこ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ トマト	684 27.4 27.0 2.4

©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