



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	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 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	
4	火	ミルクパン	牛乳	タンメン 根菜サラダ 国体梅ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	パン あぶら ごま マヨネーズ ゼリー ちゅうかめん	601 21.4 23.8 2.3
5	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー 豆腐入り中華スープ	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 さとう ごまあぶら	588 23.8 19.4 1.9
6	木	黒パン	牛乳	チキンのオープン焼き グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン チーズ いんげんまめ	パン マカロニ パター ドレッシング パンこ じゃがいも	636 30.2 23.7 2.8
7	金	ごはん	牛乳	十三夜献立 さんまの蒲焼き 五目豆 みそ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ だいず こんぶ	ごはん あぶら さとう みずあめ さとう	699 24.5 25.2 2.0
11	火	ごはん	牛乳	★ごはん献立の日★ シシヤモフライ おひたし 豚汁	ぎゅうにゅう シシヤモ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ごはん あぶら パンこ じゃがいも ごま	619 23.6 20.6 2.2
12	水	ごはん 麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー ツナと大根のサラダ 県産牛乳のヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	むぎごはん あぶら さつまいも カレールウ くり ごまあぶら さとう	693 22.4 20.6 1.6
13	木	はちみつパン	牛乳	羊入り焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム	パン やきそばめん あぶら ドレッシング じゃがいも	660 24.7 24.0 2.7
14	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ほうれん草ソテー 春雨スープ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ ぶたにく	ごはん かたくりこ バター さとう あぶら はるさめ	619 22.3 18.5 2.4
17	月	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ひじき煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ひじき ぎゅうにく	ごはん さといも ごまあぶら あぶら さとう	625 25.3 19.8 2.2
18	火	コッペパン (セルフドッグ)	牛乳	ウインナー・ポイルキャベツ 秋の香りシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン パター ルウ さつまいも	639 25.3 29.3 2.5
19	水	ごはん	牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め 中華風玉子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	624 27.6 22.7 2.2
20	木	黒パン	牛乳	カレーうどん かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ ツナ	パン カレールウ マヨネーズ うどん	661 23.4 25.7 2.6
21	金	ごはん (イカ天井)	牛乳	◎地産地消献立◎ ピリッと漬け 田舎汁	ぎゅうにゅう イカ とうふ みそ	ごはん あぶら ごま さといも	618 23.3 18.2 2.4
24	月	ごはん (手巻きごはん)	牛乳	手巻きごはんの具(ツナ・うめ・きゅうり 納豆) どさんこ汁	ぎゅうにゅう のり ツナ なつとう ぶたにく わかめ みそ	ごはん マヨネーズ じゃがいも あぶら バター	633 24.8 22.9 2.4
25	火	キャラメル 揚げパン	牛乳	ポークピーンズ ハムチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ ベーコン	パン さとう あぶら キャラメル じゃがいも マヨネーズ さとう	621 23.5 27.9 2.7
26	水	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ごま和え 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん さとう ごま あぶら	658 23.6 25.2 1.9
27	木	バターロール	牛乳	和風きのこスパゲッティ キャベツのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン のり ハム	パン パター あぶら マヨネーズ ごま スパゲッティ	620 22.4 25.5 2.5
28	金	ごはん	牛乳	家常豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー ごま	623 22.9 18.7 2.1
31	月	ごはん (三色丼)	牛乳	★ハロウィーン★ 三色丼の具(鶏肉・卵・小松菜) 五目みそ汁 パンキンパバロア	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ	ごはん さとう ごま あぶら パバロア じゃがいも	670 26.5 23.1 2.2

©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