

9月分 給食献立予定表

日光市立日光小学校

| 日付 | こんだてめい | おもなざいりょう | | | カロリー(kcal) |
|--------|--|---|--|---|--------------------|
| | | あか 血や肉になる | きいろ 熱や力のもとになる | みどり 体の調子をととのえる | |
| 1 (火) | ジョッパン レーズンクリーム 牛乳 トマトグラタン グリーンサラダ レタスとたまごのスーフ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン | パン グラタン ドレッシング レーズンクリーム | ブロッコリー アスパラ きゅうり レタス にんじん たまねぎ トマト ピーマン | 624 20.7 2.5 |
| 2 (水) | ビビンバどん 牛乳 ちゅうかスープ シューチーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ナルト みそ チーズクリーム | ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら シュー | ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ きくらげ ねぎ しいたけ | 673 23.0 2.4 |
| 3 (木) | ごはん 牛乳 さばスタミナやき ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ たまご わかめ かつおぶし みそ | ごはん あぶら | ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし にんにく だいこん かぼちゃ ねぎ | 682 27.8 2.4 |
| 4 (金) | ミルクパン みかんジャム 牛乳 コーンロッケ フロッピーサラダ とうがんとえびのスープ | ぎゅうにゅう とりにく えび ハム | パン ジャム あぶら ドレッシング | ブロッコリー きゅうり にんじん とうがん もやし しいたけ しょうが コーン ねぎ | 626 25.0 2.8 |
| 7 (月) | てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 ごもくみそしる オレンジ | ぎゅうにゅう ツナ のり なっとう あぶらあげ みそ | ごはん じゃがいも マヨネーズ | きゅうり にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう オレンジ | 620 23.4 3.0 |
| 8 (火) | ジョッパン 糸こんにゃく 牛乳 スコッチエッグ れんこんサラダ ワンタンスープ | ぎゅうにゅう ワンタン スコッチエッグ(とりにく・ぶ たにく・たまご) ナルト | パン あぶら チョコ ワンタンのかわ | れんこん きゅうり コーン にんじん はくさい もやし ほうれんそう たけのこ しいたけ | 657 24.2 2.9 |
| 9 (水) | ***地産地消献立(ナス)*** ごはん 牛乳 はるまき ナスいりマーボー豆腐 やさいのナムル | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ | ごはん でんぶん ごまあぶら ごま はるまきのかわ | ナス にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが ほうれんそう もやし きくらげ | 670 23.5 2.4 |
| 10 (木) | ごはん 牛乳 さんまカボスレモンに きりぼしだいこんのサラダ なめこけんちんじる | ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ みそ | ごはん ごま さとう ドレッシング | だいこん きゅうり にんじん はくさい ねぎ なめこ こんにゃく | 620 21.9 2.1 |
| 11 (金) | ココアパン 牛乳 สปาゲティナポリタン ビーンズサラダ きよほう | ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ミックスビーンズ こなチーズ | パン สปาゲティ バター ドレッシング | たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり コーン きよほう | 636 21.9 2.8 |
| 14 (月) | さんしょくどん 牛乳 とんじる | ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ | ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら | ほうれんそう しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく | 648 26.5 2.3 |
| 15 (火) | ミルクパン フルベリシヤム 牛乳 メンチカツ チーズポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ | パン じゃがいも あぶら バター ジャム | にんじん もやし たまねぎ きぬさや キャベツ | 627 25.1 2.9 |
| 16 (水) | ごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ ちらくもじる | ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ たまご わかめ みそ | ごはん さとう あぶら でんぶん | だいこん にんじん しいたけ たまねぎ | 651 23.1 2.6 |
| 18 (金) | ナン 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ セノビーゼリー | ぎゅうにゅう とりにく わかめ | ナン じゃがいも あぶら カレールー ドレッシング ゼリー | にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ コーン | 682 19.2 2.9 |
| 24 (木) | ごはん 牛乳 さといもコロッケ ピリッとづけ かきたまじる じゅうごやデザート | ぎゅうにゅう とうふ たまご みそ | ごはん さといも あぶら ごま ゼリー | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かんぴょう | 647 20.2 2.0 |
| 25 (金) | こめこパン 牛乳 オムレツ オニオンサラダ コーンシチュー | ぎゅうにゅう とりにく たまご | パン じゃがいも あぶら バター ドレッシング ベシヤメルソース | キャベツ たまねぎ パプリカ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり | 647 25.5 2.5 |
| 28 (月) | ***ちねんくみりクエスト*** ごはん 牛乳 チキンのオープンやき いそあえ はるさめスープ レモンタルト | ぎゅうにゅう とりにく チーズ もみのり | ごはん はるさめ タルト | ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ はくさい | 686 25.3 2.1 |
| 29 (火) | はちみつパン 牛乳 やきそば ツナとだいこんのサラダ ようなしコンポート | ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ツナ | パン やきそばめん さと う ごまあぶら | キャベツ にんじん きゅうり だいこん コーン ようなし | 623 26.5 3.0 |
| 30 (水) | ごはん 牛乳 アジフライ キムチあえ すいとんじる | ぎゅうにゅう とりにく アジ あぶらあげ | ごはん すいとん あぶら ごまあぶら | もやし きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ | 616 22.8 2.1 |

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

今月の目標：生活のリズムを整えよう。(朝ごはんを食べよう)

【地場産物を取り入れた献立】
9日(水)のナスは、
日光市でとれたナスです。