



# 11月分 給食献立予定表

きゅつしよくこんたてよていひよつ



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			カリ- (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	
2 (月)	ごはん 牛乳 なっとう たくあんあえ おでん	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ちくわ こんぶ がんととき うずらたまご	ごはん ごま あぶら	はくさい きゅうり にんじん だいこん こんにゃく	621 25.1 2.8
4 (水)	ごはん 牛乳 さばゆずみそに ごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	ごはん さといも ごま あぶら さとう	キャベツ こまつな ねぎ ごぼう だいこん はくさい こんにゃく なめこ にんじん	627 23.3 2.1
5 (木)	せきはん 牛乳 ヒレカツ いそあえ むらくもじる きよほうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご のり わかめ	せきはん あぶら でんぷん ゼリー	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ	626 25.5 2.4
6 (金)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 クリームスパゲティ ツナとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり ツナ こなチーズ	パン むえんバター なまクリーム さとう ごまあぶら ジャム	たまねぎ にんじん しめじ だいこん マッシュルーム ほうれんそう きゅうり コーン	643 24.5 2.6
9 (月)	ビビンバどん 牛乳 ちゅうかスープ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ ナルト	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら むらさきいもチップス	ぜんまい にんにく ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい	647 22.2 2.3
10 (火)	コッペパン 卵とろろ 牛乳 チキンのオープンやき イタリアンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ワンタン ナルト	パン ドレッシング ワンタンのかわ チョコ	たまねぎ フォカシア たけのこ かからー きゅうり しいたけ ほうれんそう はくさい もやし	648 26.3 2.9
11 (水)	***地産地消献立~だいこん~*** ごはん 牛乳 さんまかばやき そくせきづけ だいこんとさといものそばろに	ぎゅうにゅう とりにく さんま さつまあげ わかめ	ごはん さといも ごま あぶら ざらめ でんぷん	はくさい きゅうり だいこん にんじん えだまめ しょうが	715 26.6 2.9
12 (木)	てまきごはん (ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 みそしる にっこりなし	ぎゅうにゅう なっとう ツナ のり あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	きゅうり パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう なし	600 22.5 3.0
13 (金)	ミルクパン ハー 牛乳 きのことソースハンバーグ フレンチサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	パン ドレッシング むえんバター さとう はるさめ はちみつ	たまねぎ しめじ まいたけ たまごだけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みかん しいたけ はくさい	657 24.0 3.2
16 (月)	ごはん 牛乳 いなだバンバンやき ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう いなだ ぎゅうにく わかめ とうふ みそ	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう えのき ほうれんそう	640 27.8 1.8
17 (火)	ココアあげパン 牛乳 けんちんうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	パン うどん あぶら さとう さといも ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はくさい しいたけ きゅうり こんにゃく れんこん ねぎ コーン	624 20.5 2.8
18 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため すいとんじる ひじきぱっぱ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ひじき	ごはん すいとん あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん ほうれんそう	699 25.1 2.6
19 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうmix ヨーグルト	ごはん じゃがいも ドレッシング ルウ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご ふくじんづけ	708 21.1 2.9
20 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 さつまいもシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しるみぎかな うずらたまご	パン さつまいも むえんバター なまクリーム タルタルソース	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん グリンピース オレンジ	695 26.7 2.6
24 (火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ハム ミックスビーンズ	パン めん あぶら ドレッシング ジャム	キャベツ にんじん コーン きゅうり	669 25.8 2.4
25 (水)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ナムル マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ	にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう なら	631 24.3 2.1
26 (木)	ごはん 牛乳 さけスタミナやき きりこんぶのにつけ みそしる みかん	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とうふ わかめ さつまあげ みそ	ごはん じゃがいも ざらめ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ みかん	610 26.9 2.3
27 (金)	***3ねん1くみリクエスト*** バターロール 牛乳 グラタン ハムのマリネ コーンスープ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ハム	パン グラタン ドレッシング ゼリー むえんバター	だいこん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	680 22.5 3.0
30 (月)	いかてんどん 牛乳 ごもくおひたし さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく いか かつおぶし みそ	ごはん さつまいも あぶら ごま	はくさい きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	669 22.5 2.5

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう す きら た  
今月の目標：好き嫌いをしないで食べよう。



【地産産物を取り入れた献立】  
11日(水)の煮物に使用する大根は、  
日光市産の大根です。

