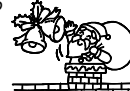




12月分 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう



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) たんぱく質(g) 塩分(g)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子きととのえる	
1 (火)	こめこパン 牛乳 チキンのしょうがやき かんぴょうサラダ やさいスープ メープルマーガリン レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ うずらのたまご	パン マヨネーズ メープルマーガリン ゼリー	かんぴょう きゅうり コーン にんじん もやし たまねぎ はくさい	624 27.8 2.6
2 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご いそあえ すきやきに 	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とうふ かまぼこ もみのり	ごはん あぶら ざらめ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのき はくさい しらたき	622 26.6 2.2
3 (木)	ごはん 牛乳 いわしかりかりフライ ごもくひじき どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく いわし だいち わかめ みそ こうやどうふ ひじき	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ むえんバター	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ にんにく	641 21.2 2.0
4 (金)	ミルクパン いちごジャム 牛乳 きつねうどん ツナとだいちのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ナルト あぶらあげ ツナ だいち ヨーグルト	パン うどん マヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	622 25.2 2.7
7 (月)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ ごま	たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく コーン しょうが こんにゃく オレンジ	641 24.9 2.5
8 (火)	エビカツバーガー 牛乳 マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく エビ うずらのたまご	パン マカロニ あぶら むえんバター ベシャメルソース タルタルソース	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	615 24.4 2.8
9 (水)	ぶたキムチどん 牛乳 わかめスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ナルト とうふ	ごはん ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	にんじん はくさい いら もやし じめじ ねぎ	600 23.2 2.6
10 (木)	ごはん 牛乳 さばねぎみそやき れんこんのきんぴら けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく さつまあげ とうふ	ごはん さといも ごま あぶら ごまあぶら ざらめ	れんこん にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	674 24.7 3.0
11 (金)	***地産地消献立〜はくさい〜*** コッペパン ジャム アンサンブルエッグ グリーンサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう たまご ミートボール チーズ	パン はるさめ ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり はくさい ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう	610 21.9 2.6
14 (月)	ごはん 牛乳 なっとう ごまあえ いかとさといものにも スウィーティー	ぎゅうにゅう なっとう いか さつまあげ	ごはん さといも ごま あぶら さとう ざらめ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし きぬさや だいこん こんにゃく スウィーティー	652 26.9 2.3
15 (火)	***2ねん1くみリクエスト*** ココアあげパン 牛乳 ハンバーグ はるさめサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ハム ハンバーグ	パン あぶら さとう はるさめ ドレッシング むえんバター ごま	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ パセリ	692 24.9 3.1
16 (水)	ごはん 牛乳 いわしごまみそに ピリッとづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく いわし みそ	ごはん さといも ごま でんぶん あぶら	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい	604 25.0 2.5
17 (木)	ごはん 牛乳 すぶた ちゅうかサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ みかん	668 22.0 2.3
18 (金)	***2ねん2くみリクエスト*** まるがたミルクパン みかんジャム 牛乳 スパゲティ ミートソース れんこんサラダ まっチャプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく こなチーズ	パン スパゲティ むえんバター ジャム プリン	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト にんにく れんこん コーン きゅうり	701 25.4 2.7
21 (月)	さんしょくどん 牛乳 さといものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ みそ	ごはん あぶら さとう さといも ごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	617 25.7 2.4
22 (火)	くろパン 牛乳 からあげ ブロッコリーサラダ はるさめスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく	パン はるさめ でんぶ ん ドレッシング あぶら デザート	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ コーン はくさい しいたけ	★

★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：寒さに負けない食事をしよう！



【地場産物を取り入れた献立】

12月11日(金)の白菜は、日光市でとれた白菜です。