

9月分 給食献立予定表

きゅうしよ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			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 (木)	ごはん 牛乳 アジフライ きりぼしだいこんのにつけ かみなりじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら パンこ ざらめ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ ごぼう ごんにやく	648 22.8 2.4
2 (金)	ミルクパン いちごマーガリン 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう とり たまご ハム	パン じゃがいも あぶら ジャム マーガリン ドレッシング	ブロッコリー にんじん さゆり たまねぎ トマト キャベツ にんにく	605 22.7 2.7
5 (月)	ごはん 牛乳 なっとう おひたし にくじゃが オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし	ごはん じゃがいも ごま あぶら ざらめ	ごまつな もやし にんじん たまねぎ しらたき いんげん オレンジ	636 24.1 1.5
6 (火)	コッペパン あんずジャム 牛乳 グラタン ハムチーズサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	パン グラタン ジャム ワンタンのかわ マヨネーズ	キャベツ きゅうり もやし にんじん はくさい しいたけ たまねぎ たけのこ	622 22.9 2.9
7 (水)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめびしお) 牛乳 けんちんじる なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ツナ のり	ごはん さとも あぶら マヨネーズ ゼリー	きゅうり パセリ だいこん にんじん ごぼう はくさい ごんにやく ねぎ	592 19.6 3.6
8 (木)	かきあげてんどん 牛乳 そくせきづけ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら こむぎこ	だいこん きゅうり ねぎ キャベツ しょうが なめこ にんじん ごぼう たまねぎ しゆんぎく	636 20.2 2.5
9 (金)	くろパン 牛乳 しゃんはいふうやきそば ビーンズサラダ みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう エビ ミックスビーンズ ヨーグルト	パン めん あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん キャベツ ねぎ にんにく きゅうり コーン	644 23.4 2.7
12 (月)	ごはん にくやさしいため とうがんのスープ なし(ほうすい)	ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご みそ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん もやし しめじ とうがん しいたけ にんにく しょうが なし	603 24.7 2.4
13 (火)	セルフドッグ 牛乳 ニョッキいりやさいスープ カスタードプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご	パン ニョッキ プリン	キャベツ にんじん もやし たまねぎ グリンピース	604 23.6 2.8
14 (水)	**地産地消献立~なす~** ごはん 牛乳 さんま ピリッとづけ わふうマーボー	ぎゅうにゅう とり さんま とうふ	ごはん ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	キャベツ きゅうり なす トマト いんげん しょうが	701 29.4 1.9
16 (金)	ナン 牛乳 ドライカレー かいそうサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とり わかめ かいそうmix	ナン あぶら ゼリー ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	620 26.6 2.6
20 (火)	ミルクパン とちおとめジャム 牛乳 れんこんサラダ きのこうどん	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	パン うどん ジャム マヨネーズ	まいたけ たもぎだけ ねぎ しいたけ ほうれんそう さゆり れんこん コーン にんじん	613 22.0 2.8
21 (水)	ごはん 牛乳 ハムカツ いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう ハム のり あぶらあげ みそ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごまつな	602 20.5 2.5
23 (金)	はちみつパン 牛乳 ならいりスパゲティ イタリアンサラダ レモンタルト	ぎゅうにゅう とり こなチーズ	パン スパゲティ タルト オリーブオイル ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パプリカ なら にんにく しょうが ブロッコリー アスパラ きゅうり	658 23.0 2.3
26 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごもくひじき さつまじる	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにく たまご ひじき だいず あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも あぶら ざらめ	にんじん ごぼう だいこん ごんにやく ねぎ	605 23.1 2.1
27 (火)	こめこパン 牛乳 きのこソースハンバーグ チーズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり チーズ	パン じゃがいも あぶら はるさめ さとう むえんバター	たまねぎ しめじ まいたけ にんじん はくさい しいたけ	667 30.8 2.9
28 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに きんぴら のっぺいじる	ぎゅうにゅう とり さば さつまあげ みそ	ごはん さとも ざらめ あぶら でんぷん ごま	ごぼう にんじん だいこん はくさい ごんにやく	645 22.5 2.6
29 (木)	**4ねん1くみクエスト** ごはん 牛乳 みそかつ ハムのマリネ コーンスープ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご みそ	ごはん パンこ こむぎこ ドレッシング ゼリー むえんバター	だいこん きゅうり コーン たまねぎ にんにく パセリ	707 28.2 2.7
30 (金)	ミルクパン チョコパテ チキンのオープンやき フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とり チーズ	パン ドレッシング むえんバター チョコ	キャベツ パセリ きゅうり たまねぎ にんじん みかん	625 26.2 2.7

★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】
14日(水)のナスは、
日光市でとれたナスです。