

# 10月分 給食献立予定表

きゆうしよくこんだて よていひよう

日光市立日光小学校

日付	こ ん だ て め い	おもなざいりよう			総量(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 体の調子をととのえる			
3 (月)	ごはん ひじきぱっぴ 牛乳 くるずのにくだんご ごまあえ とんじる きよほう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	ほうれんそう こんにゃく にんじん もやし キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きよほう	615	21.0	2.3
4 (火)	こめこパン りんごジャム 牛乳 ナポリタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こなチーズ	パン スパゲティ ジャム むえんバター ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン トマト ブロッコリー きゅうり ヤングコーン	643	24.5	2.5
5 (水)	むぎごはん 牛乳 あきやさいかレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん さつまいも くり カレールウ ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ にんにく しょうが もやし コーン	696	20.9	2.1
6 (木)	ごはん 牛乳 さけフライ たくあんあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ とうふ	ごはん さといも ごま 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 こんにゃく	617	22.0	2.5
7 (金)	ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 トマトグラタン シーザーサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン じゃがいも クルトン ジャム ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト	620	23.2	2.5
11 (火)	ピタパン 牛乳 てりやきチキンパティ ごぼうサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ずらのたまご	パン マカロニ むえんバター ルウ マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	636	27.5	2.6
12 (水)	さんしょくどん 牛乳 さわにわん よなしコンポート	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう ごま	ほうれんそう ごぼう しめじ にんじん だいこん	624	24.8	2.1
13 (木)	ごはん 牛乳 とりのレモンソース しおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ こんぶ みそ	ごはん ぜんぶん あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき レモンじる	664	27.0	2.5
14 (金)	ミルクパン レーズンクリーム 牛乳 チーズオムレツ グリーンサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう たまご エビ チーズ	パン はるさめ あぶら ドレッシング さとう	ブロッコリー アスパラ きゅうり はくさい ほうれんそう ねぎ	614	22.2	2.8
18 (火)	メンチカツバーガー 牛乳 さつまいもシチュー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく むえんバター	パン さつまいも あぶら ルウ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	643	23.8	2.5
19 (水)	さんさいごはん 牛乳 さんまオレンジに ピリッとづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ たまご	ごはん ごま さとう あぶら ぜんぶん	キャベツ きゅうり かんぴょう たまねぎ にんじん	616	24.8	3.0
20 (木)	**地産地消献立～ぶたにく～** ごはん 牛乳 みそカツ そくせきづけ きのこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	だいこん きゅうり なめこ キャベツ しょうが にんにく にんじん たもぎだけ えのき	654	24.7	2.8
21 (金)	ミルクパン はちみつ 牛乳 ポテトオムレツ コールスローサラダ みそにこみうどん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	パン うどん あぶら ドレッシング ゼリー はちみつ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	643	22.3	2.7
24 (月)	ごはん 牛乳 ならまんじゅう ちゅうかクラゲあえ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ くらげ	ごはん ごま あぶら ドレッシング ぜんぶん	きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たけのこ なら しいたけ にんにく しょうが	631	25.5	2.4
25 (火)	コッペパン あんずジャム 牛乳 やきそば ツナとだいこんのサラダ むらさきいもチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか ツナ	パン めん あぶら ごまあぶら さとう ジャム むらさきいも	キャベツ にんじん コーン だいこん きゅうり	647	24.8	2.4
26 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご きりぼしだいこんとこんぶのにつけ どさんこじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも ゼリー むえんバター	だいこん にんじん コーン もやし たまねぎ ねぎ	633	21.8	2.3
27 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけいちやぼし いそあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ さつまいも のり	ごはん じゃがいも ざらめ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	607	28.8	2.8
28 (金)	*3おねん1くみりクエスト* ココアあげパン 牛乳 チキンのしょうがやき ハムのマリネ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン さとう あぶら ドレッシング	きゅうり たまねぎ だいこん コーン パセリ	617	24.2	2.6
31 (月)	ごはん 牛乳 さばみしょうやき ひじきのいりに いものこじる	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく ひじき あぶらあげ だいず	ごはん さといも あぶら ざらめ	にんじん ごぼう しめじ だいこん こんにゃく	682	25.5	1.8

★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 もくひよう す きら た  
**今月の目標：好き嫌いをしないで食べよう。**

【地場産物を取り入れた献立】  
 20日(木)の味噌カツにしようとする豚肉は、  
 日光市産の豚肉です。

