

1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			献立(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	
10 (火)	セルフドッグ 牛乳 はくさいのくりーむに ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こなチーズ うずらのたまご	パン むえんバター ベシャメルソース	キャベツ たまねぎ コーン はくさい にんじん マッシュルーム ぼんかん	653 27.3 2.8
11 (水)	ごはん 牛乳 ハムカツ やさいのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ みそ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ さとう ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ わぎ	621 20.2 2.5
12 (木)	ごはん 牛乳 エビのすいしょうつつみ チンジャオロース ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく エビ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たけのこ びーまん おぎ しいたけ しょうが しめじ にんじん はくさい いら	628 23.6 2.3
13 (金)	バターロール ブルーベリージャム 牛乳 しろみざかなフライ ハムチーズサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ハム チーズ	パン ジャム あぶら マヨネーズ ワントンのかわ	キャベツ きゅうり もやし にんじん はくさい たけのこ しいたけ たまねぎ	666 25.7 3.2
16 (月)	ごはん 牛乳 なっとう ピリッとづけ イカとやさいのもの ミルクプリン	ぎゅうにゅう なっとう イカ さつまあげ	ごはん さといも あぶら ざらめ ごま ミルクプリン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく きぬさや	622 26.7 2.3
17 (火)	**1ねん1くみりクエスト** こめパン 牛乳 とりのからあげ ハムのマリネ コーンスープ なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン あぶら でんぷん ドレッシング むえんバター ゼリー	だいこん たまねぎ コーン きゅうり にんにく パセリ しょうが	690 29.6 2.6
18 (水)	ごもくごはん 牛乳 いわしごまみそに のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま ざらめ さといも あぶら でんぷん	にんじん しいたけ ごぼう かんぴょう だいこん おぎ はくさい こんにゃく	620 23.7 3.2
19 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり りんご にんにく しょうが いちご	651 19.4 2.8
20 (金)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 ツナマヨオムレツ れんこんサラダ きつねうどん	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく あぶらあげ	パン うどん ジャム マヨネーズ	にんじん しいたけ おぎ れんこん きゅうり コーン	637 23.5 2.9
23 (月)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 おでん	ぎゅうにゅう はんぺん さつまあげ がんもどき ちくわ なっとう ツナ うずらのたまご のり	ごはん マヨネーズ	きゅうり だいこん コーン	620 27.9 2.8
24 (火)	**学校給食週間～地産地消献立～** ごはん 牛乳 ロースカツ ポイルキャベツ すましじる フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ゆば	ごはん あぶら パンこ ぶ、ゼリー	キャベツ のぐちな	728 27.2 2.1
25 (水)	**学校給食週間～はじまりの給食～** セルフおにぎり(さけ・うめ・たくあん) 牛乳 すいとんじる	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ	ごはん すいとん	だいこん にんじん おぎ こまつな うめ	594 24.9 2.1
26 (木)	**学校給食週間～栃木県の特産品献立～** ごはん 牛乳 あつやきたまご いらとハムのあえもの かんぴょうのみそしる とちおとめゼリー ひじきげっば	ぎゅうにゅう たまご ハム ひじき みそ わかめ	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング ゼリー	にんじん もやし おぎ はくさい いら かんぴょう	605 18.9 2.2
27 (金)	**学校給食週間 ～姉妹都市アメリカラピット市献立～** コッペパン 牛乳 にこみハンバーグ アスパラソテー コーンシチュー みかんジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン じゃがいも むえんバター ジャム ベシャメルソース	アスパラ エリンギ コーン にんじん たまねぎ	690 29.9 2.8
30 (月)	**学校給食週間 ～姉妹都市 小田原市献立～** ごはん 牛乳 あじのひもの かまぼこサラダ けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ とうふ	ごはん さといも あぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく おぎ みかん	600 27.3 2.7
31 (火)	コッペパン あんずジャム 牛乳 やさきば ツナとだいこんのサラダ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ ツナ	パン めん あぶら さとう ごまあぶら ジャム あんにん	キャベツ にんじん コーン だいこん きゅうり	638 24.6 2.4

★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：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】
24日(火)に使用する野口菜は、日光市産のものです。

