

9月分 給食献立予定表

日光市立日光小学校

日付	こ ん だ て め い	おもなぎいりょう			エネルギー (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	
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロケ (ソース) フレンチサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう どうふ とりにく	ごはん あぶら	きゅうり にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	634 18.2 22.3
4 (火)	バターロール ホイップハニー ぎゅうにゅう サラダうどん にくだんご	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご わかめ のり	バターロール うどん ホイップハニー	だいこん にんじん コーン キャベツ	612 20.2 25.5
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひややつこ ごまサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ もやし グリーンピース	603 20.8 16.7
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ちくぜんに かみなりじる	ぎゅうにゅう みそ なつとう とりにく ちくわ どうふ	ごはん あぶら ざらめ さとიმ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ こんにゃく	639 27.7 19.4
7 (金)	ミルクパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう オムレツ マカロニサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく	ミルクパン ジャム あぶら マカロニ じゃがいも マヨネー ズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ にんにく	601 23.0 22.1
10 (月)	さんしょくどん (とり・たまご・ほうれんそう) ぎゅうにゅう いなかじる ネーブル	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ みそ	ごはん さとう ごま あぶら さとიმ	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ネーブル こんにゃく	633 26.1 20.8
11 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう クリームスパゲッティ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく なまクリーム	ココアパン バター スパゲッティ	たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう コーン にんじん	624 23.8 22.9
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ えびしゅうまい ぶたにくとキャベツのみそいため	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく エビ	ごはん あぶら でんぶん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう ピーマン	652 26.0 20.6
14 (金)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう キャベツとやさいのあえもの チーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく わかめ	ナン あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にんにく キャベツ コーン きゅうり グリーンピース	616 29.4 25.9
18 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう やきそば もやしのキムチあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	コッペパン あぶら マーシャルビーンズ ちゅうかめん	にんじん もやし いら キャベツ	626 22.7 23.3
19 (水)	※※地産地消献立～なす～※※ ごはん ぎゅうにゅう さんまみぞれに さつまきんぴら なすのみそしる	ぎゅうにゅう さんま なまあげ あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも ごま あぶら ざらめ	にんじん だいこん なす こんにゃく たまねぎ ねぎ しいたけ	619 23.2 19.4
20 (木)	ごはん ゆかり ぎゅうにゅう やきぐりコロケ ナムル たぬきじる	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら くり さとიმ ごまあぶら	もやし ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ コーン	608 15.9 18.2
21 (金)	コッペパン リンゴジャム ぎゅうにゅう やさいスープ とりにくのハーブやき マカロニソテー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン	コッペパン ジャム マカロニ バター	たまねぎ しめじ もやし にんにく にんじん いら はくさい	616 28.8 20.4
25 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう チーズポテト にこみハンバーグ おまめスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく だいず ベーコン	はちみつパン バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース	601 25.2 23.4
26 (水)	※※4ねん1くみリクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう いかてんぷら おかかあえ さわにわん むらさきいもチップ	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく	ごはん あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	632 21.0 19.8
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう サバカレーづけ ひじきサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく ミックスビーンズ	ごはん	キャベツ えだまめ かぼちゃ だいこん にんじん	600 26.8 16.6
28 (金)	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう さつまいもシチュー りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	コッペパン バター さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー りんご たまねぎ	642 23.5 23.1

★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
今月の目標
せいかつ
生活のリズムをととのえよう！



じばうさんぶつ と い い こんだて
(地場産物を取り入れた献立)
9/19(水)に使用する《なす》は
にっこうさん
日光産のものです。