

12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			合計(kcal)	合計(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)	※※日光市産コシヒカリ(しゃりまんてん)※※ ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃカレー ぶくじんづけ こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かいそう ヨーグルト	ごはん ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース ニンニク キャベツ こんにゃく コーン りんご	663	23.5 3.0
4 (火)	フィッシュバーガー ぎゅうにゅう おこげいりたまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ たまご	コッペパン おこげ でんぶん	キャベツ にんじん ねぎ りんご たまねぎ えのき	604	26.8 2.29
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた カリコリサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ ハム	ごはん あぶら でんぶん ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ だいこん たけのこ ピーマン チンゲンサイ しいたけ	698	26.1 3.32
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう タラのてりやき ごもくまめ さつまじる	ぎゅうにゅう みそ だいや ちくわ とりにく タラ あぶらあげ こんぶ	ごはん さつまいも さとう みずあめ	こんにゃく にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	617	28.8 2.5
7 (金)	コッペパン みかんジャム ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ツナとだいやのサラダ	ぎゅうにゅう だいや ツナ	コッペパン みかんジャム ごまあぶら ちゃんぽんめん	にんじん もやし ねぎ キャベツ にんにく いら えだまめ コーン	623	25.2 3.4
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ジャがいものそばろに けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ なつとう ぶたにく さつまあげ とりにく	ごはん ジャがいも あぶら ざらめ さといも	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく グリンピース だいこん はくさい	678	28.0 3.3
11 (火)	※※2年1組リクエスト※※ こめこパン ぎゅうにゅう ハムのマリネ カレーうどん まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう なると ぶたにく ハム	こめこパン うどん まっちゃんプリン	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう アスパラガス ねぎ	647	27.0 3.1
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい しゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらのたまご しゅうまい	ごはん あぶら はるさめ でんぶん	はくさい たまねぎ コーン たけのこ しいたけ キャベツ ほうれんそう にんじん	641	27.4 1.7
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかてんぷら つぼづけあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ みそ こんぶ	ごはん ごまあぶら ジャがいも バター	キャベツ にんじん ねぎ もやし コーン ニンニク	695	23.1 3.2
14 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ グリーンサラダ きのこのホワイトシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	コッペパン さつまいも バター	キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース しいたけ	595	26.3 2.7
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう コーンコロケ きりぼしだいこんのごまあえ キムチみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごま ジャがいも	だいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい もやし いら えのき コーン	610	21.6 2.8
18 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ ツナ	ミルクパン あぶら やきそばめん	にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	624	26.3 2.9
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしゴマみそに ごもくさんぴら いものこじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ あぶらあげ といにく	ごはん あぶら ざらめ さといも ごま さつまあげ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ だいこん	631	25.8 2.7
20 (木)	ビビンバどん ぎゅうにゅう わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると わかめ	ごはん さとう ごま でんぶん	ぜんまい ニンニク ねぎ ほうれんそう にんじん もやし みかん	601	23.3 3.2
21 (金)	※※地産地消献立(イチゴパン)※※ イチゴパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン あんやさいサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム なると とりにく	いちごパン あぶら	アスパラガス にんじん ブロッコリー はくさい たけのこ カリフラワー	654	26.7 3.5
25 (火)	くろパン ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネスープ ※セレクトデザート サンタさんのケーキ(イチゴ) サンタさんのケーキ(チョコ) カップデザートサンタさんのおくりもの(チョコムース)	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ミックスビーンズ	くろパン ジャがいも マカロニ バター チョコケーキ イチゴケーキ チョコムース	たまねぎ ブロッコリー おかパプリカ きパプリカ キャベツ にんじん トマト ニンニク カリフラワー	666	26.8 3.3

★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〕

12/21(金)に使用する《イチゴパン》は日光市産のものです。

★12/3(月)に使用する《お米》はJAから贈呈していただきました。日光市産コシヒカリ(しゃりまんてん)です。