

10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	おもなざいりょう			献立(給食)	献立(給食)
		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 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのしおこんぶあえ とりにくとさつまいものうまに かじゅうグミ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	ごはん あぶら グミ さつまいも ざらめ でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	694 21.2 1.4	
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらみそマヨネーズやき れんこんのきんぴら いなかじる	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたひきにく さつまあげ とうふ	ごはん さとちも ざらめ あぶら ごま	れんこん にんじん こんにゃく だいこん ほくさい ごぼう ねぎ しいたけ すいき	650 29.3 2.5	
3 (木)	そばろどん ぎゅうにゅう さつまじる かき	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ たまご とりひきにく	ごはん さとう さつまいも	えだまめ にんじん かき ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	653 25.6 1.7	
4 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう とちおとめジャム とりのごまてりやきき ほうれんそうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	コッペパン パター とちおとめジャム マヨネーズ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ キャベツ	613 28.5 2.7	
7 (月)	ビビンバどん ぎゅうにゅう おこげいりたまごスープ ミルメーク	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら おこげ ミルメーク	ぜんまい にんにく ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ えのき にんじん	657 24.9 1.9	
8 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう スパゲティーミートソース カリコリサラダ ラ・フランスジャム	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ミルクパン あぶら バター ドレッシング ラ・フランスジャム スパゲティー	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん えだまめ マッシュルーム	656 28.4 3.0	
9 (水)	てまききごはん (ツナ・ぎゅうり・うめ) ぎゅうにゅう すきやきふうに	ぎゅうにゅう のり ツナ かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	コーン パセリ ねぎ たまねぎ ほくさい ねぎ ぎゅうり しらたき	602 26.6 2.7	
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけとチーズのソフトカツ ごまあえ とんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	699 23.9 2.3	
11 (金)	パンパキンパン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ グラタン (ナストマト) ほくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ハム チーズ ビーンズミックス	パンパキンパン バター ドレッシング	キャベツ えだまめ コーン にんじん たまねぎ ほくさい しいたけ マッシュルーム	630 24.1 2.7	
15 (火)	※※4年リクエスト&地産地消献立(米粉パン)※※ こめこパン ぎゅうにゅう とりのレモンソース おんやさいサラダ コーンスープ ガリガリくん	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	こめこパン さとう あぶら パター ドレッシング ガリガリくん	レモン アスパラガス レモン ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン カリフラワー	681 31.4 2.4	
16 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あきやさいのカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら さつまいも くり ナタデココ さとう ダイスゼリー	たまねぎ にんじん しめじ にんにく もも みかん バイン しょうが	698 28.0 1.6	
18 (金)	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ツナサラダ インドに	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ さつまあげ うずらのたまご	コッペパン さとう ミルク あぶら マヨネーズ じゃがいも グラニューとう	たまねぎ キャベツ にんじんこんにゃく グリーンピース しいたけ カリフラワー	617 22.4 2.9	
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう カレーたつたあげ きりこんぶのにつけ いもがらのみそしる	ぎゅうにゅう みそ さんま だいず とうふ あぶらあげ さつまあげ こんぶ	ごはん あぶら さとちも ざらめ	にんじん すいき ねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	658 24.3 3.0	
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじづけ ごもくまめ いしかりじる	ぎゅうにゅう みそ さけ とりにく ちくわ だいず こんぶ	ごはん さとう みずあめ パター じゃがいも	にんじん れんこん ねぎ だいこん ほくさい こんにゃく アスパラ	672 32.0 2.2	
24 (木)	コーンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ(トマトミート) イタリアンサラダ ゆばいりわふうシチュー	ぎゅうにゅう ゆば たまご いか えび みそ ベーコン	コーンピラフ パター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ ぎゅうり かんぴょう ごぼう にんじん	699 26.9 3.3	
25 (金)	バターロール チョコパテ ぎゅうにゅう けんちんうどん ツナとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ひじき とうふ あぶらあげ	バターロール あぶら さとちも マヨネーズ チョコパテ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほくさい えだまめ キャベツ こんにゃく しいたけ	652 22.1 2.7	
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ほうれんそうのナムル あげぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく	ごはん ほるさめ あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ にんにく もやし にら しいたけ しょうが ほうれんそう	645 24.9 2.2	
29 (火)	※※金谷のパン給食※※ セルフサンド(ツナ・チーズ) ぎゅうにゅう やきそば チョコクレープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく いか ちくわ	しょくパン あぶら やきそばめん マヨネーズ チョコクレープ	コーン パセリ にんじん キャベツ	688 30.4 3.0	
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに ひじきのいりに さわにわん	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく とりにく ちくわ あぶらあげ だいず	ごはん ざらめ あぶら	ごぼう にんじん しめじ だいこん ほうれんそう ねぎ しらたき	618 23.1 2.6	
31 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃハンバーグ ほうれんそうソテー ミネストローネスープ パンパキンバロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ ミックスビーンズ	ごはん マカロニ じゃがいも パター ババロア	ほうれんそう トマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく コーン かぼちゃ	688 26.0 2.6	

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今日の目標
好き嫌いなくなんでも食べよう！



【地場産物を取り入れた献立】
10/15(火)に使用する「米粉パン」は
日光産の米粉を使用しています。