

# 12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	おもなでいりょう			ADP(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			
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんサラダ えびのすいしょうつつみ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく かいそう とうふ	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	671	24.8	2.3
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに ごもくひじき どさんこじる	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく いわし わかめ さつまあげ ひじき	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく えのき しいたけ ねぎ しょうが	621	24.9	2.3
4 (水)	スタミナどん ぎゅうにゅう おこげいりたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ たまご	ごはん おこげ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ にんにく えのき しいたけ ねぎ しょうが	697	28.5	2.0
5 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう かいそう とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ みかん だいこん れんこん コーン こまつな にんにく しょうが キャベツ アスパラ	611	18.3	2.4
6 (金)	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 マヨネーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	623	26.2	2.6
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいサラダ ポテトとおこめのささみカツ いしかりじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき とりにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	れんこん ごぼう アスパラ えだまめ だいこん ねぎ はくさい にんじん しいたけ	674	25.4	1.93
10 (火)	くろパン ぎゅうにゅう グラタン まめのごまあえサラダ きこのシチュー	ぎゅうにゅう まめ ツナ ひじき とりにく	くろパン さつまいも バター ドレッシング	にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース	683	25.9	2.8
11 (水)	そばろどん ぎゅうにゅう さつまじる しろいミルクプリン	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく とりにく たまご	ごはん さとう さつまいも しろいミルクプリン	えだまめ にんじん ねぎ ごぼう だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ しょうが	699	26.7	1.7
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ねぎまんじゅう はっぼうさい こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ねぎまんじゅう かいそう ぶたにく うずらのたまご	ごはん あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	はくさい たまねぎ コーン にんじん たけのこ もやし しいたけ キャベツ こんにゃく しょうが	604	28.1	2.3
13 (金)	こめこパン メープルゼリー ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ナポリタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウインナー	こめこパン パター メープルゼリー スパゲティ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー アスパラ カリフラワー	603	24.1	2.3
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ つぼげあえ とんじる	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	ごはん ごま あぶら じゃがいも	キャベツ こんにゃく ねぎ にんじん だいこん ごぼう	600	22.6	2.1
17 (火)	セルフドック ぎゅうにゅう ほうとう りんご	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ ウインナー	コッペパン うどん	キャベツ だいこん しめじ にんじん かぼちゃ ねぎ はくさい しいたけ りんご	697	25.3	3.0
18 (水)	※※地産地消献立～はくさい～※※ ごはん ぎゅうにゅう ごまあえ いろどりやさしいたまごやき すきやきふうに アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぎゅうにく たまご ヨーグルト	ごはん あぶら ごま さとう	ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しらたき	699	26.0	2.3
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ババロア チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら じゃがいも ババロア さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ チンゲンサイ	666	23.1	2.33
20 (金)	※※3年2組リクエスト献立※※ はちみつパン ぎゅうにゅう 千金てりやき ハムのマリネ ワンタンスープ ポンデ・ドーナツ	ぎゅうにゅう ハム とりにく なるど ぶたにく	はちみつパン ワンタン ドーナツ	だいこん たまねぎ もやし にんにく アスパラ にんじん しいたけ たけのこ はくさい	651	31.8	2.2
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さわらさいきょうづけ いそあえ ざくざくに	ぎゅうにゅう のり さわら とりにく ちくわ とうふ	ごはん さといも さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	613	30.8	2.1
24 (火)	※※クリスマス献立※※ こうちゃパン 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 セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ チーズ ベーコン ミックスビーンズ	こうちゃパン じゃがいも ケーキ マカロニ パター	たまねぎ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ キャベツ にんじん トマト にんにく カリフラワー	646	25.6	2.8
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく かいそう チーズ	ごはん じゃがいも バター マヨネーズ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん えだまめ キャベツ カリフラワー	693	249	2.3

★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！



【地産産物を取り入れた献立】  
12/18(水)に使用する《はくさい》は  
日光産のものです。