

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 | | | 単 位 (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 | |
| 1 (木) | そばろどん ぎゅうにゅう けんちんじる | ぎゅうにゅう たまご とりにく とろふ | ごはん さとう あぶら さといも | しょうが えだまめ ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく | 616 24.8 2.0 |
| 2 (金) | コッペパン ぎゅうにゅう きのコスパゲティ イタリアンサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう のり ベーコン ツナ ヨーグルト | コッペパン パター スパゲティ あぶら ドレッシング | しいたけ しめじ まいたけ たまねぎ にんにく カリフラワー ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ | 643 25.8 2.5 |
| 5 (月) | むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ | むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング | たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラ しょうが にんにく | 658 20.8 2.3 |
| 6 (火) | ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ぶたにくとあつあげのみそいため | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ なると | ごはん あぶら さとう ワンタン | キャベツ にんじんねぎ たけのこ しいたけ もやし にんにく たまねぎ | 636 29.3 2.5 |
| 7 (水) | ごはん ぎゅうにゅう なつとう おかかあえ さつまじる | ぎゅうにゅう みそ なつとう かつおぶし ぶたにく | ごはん さつまいも | ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく しいたけねぎ | 602 25.4 2.0 |
| 8 (木) | ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きりぼしだいごんに どさんこじる | ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ | ごはん あぶら ざらめ じゃがいも パター | きりぼしだいごんに にんじん しいたけ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが | 600 22.2 2.4 |
| 9 (金) | キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ クリームミートボール | ぎゅうにゅう ミートボール | コッペパン ミルメーク グラニューとう あぶら ドレッシング パター じゃがいも | ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム | 600 20.9 2.1 |
| 12 (月) | ごはん ぎゅうにゅう いわししょうがに ごもくまめ とんじる | ぎゅうにゅう いわし だいがちくわ とろふ こんぶ ぶたにく みそ | ごはん さとう みずあめ じゃがいも あぶら | にんじん れんこんねぎ こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう しいたけ | 661 28.4 2.5 |
| 13 (火) | コッペパン 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 | コッペパン あぶら やきそばめん マヨネーズ | キャベツ もやし にんじん ほうれんそう コーン | 612 26.1 2.9 |
| 14 (水) | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりにくとさつまいものうまに | ぎゅうにゅう わかめ とりにく なると | ごはん さつまいも あぶら ざらめ ごま | にんじん たまねぎねぎ ピーマン | 624 20.1 2.5 |
| 15 (木) | ビビンバ ぎゅうにゅう はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | ごはん あぶら さとう はるさめ | ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ きくらげ | 600 23.4 2.4 |
| 16 (金) | コッペパン ぎゅうにゅう コロケ カリコリサラダ えびだんごスープ | ぎゅうにゅう えび ハム チーズ | コッペパン コロケ ドレッシング はるさめ | だいこん きゅうり もやし ほうれんそう にんじん | 658 22.7 3.0 |
| 19 (月) | ※※4年2組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク とりのレモンソースあえ いそあえ やさいのわふうカレースープ | ぎゅうにゅう のり とりにく ウインナー | ごはん じゃがいも あぶら ミルメーク | レモン ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ にんじん | 642 25.3 1.9 |
| 20 (火) | コッペパン ぎゅうにゅう オムレツ マカロニサラダ カルシウムたっぷりスープ | ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく こうやどろふ | コッペパン マヨネーズ ラーユ マカロニ | にんじん たまねぎ もやし きゅうり こまつな | 600 25.7 2.5 |
| 21 (水) | ※※地産地消献立～さといも～※※ ごはん ぎゅうにゅう きのこけんちんじる てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) | ぎゅうにゅう のり ツナ とろふ | ごはん マヨネーズ あぶら さといも | コーン パセリ きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ しめじ しいたけ なめこ | 600 23.3 2.3 |
| 22 (木) | ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ごまあえ さわにわん | ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく | ごはん ごま さとう でんぶん | だいこん もやし ほうれん そう キャベツ にんじん ごぼう しめじねぎ | 632 23.4 2.5 |
| 23 (金) | ミルクパン ぎゅうにゅう きつねうどん こんさいサラダ | ぎゅうにゅう なると とりにく あぶらあげ ひじき | ミルクパン うどん マヨネーズ | にんじん しいたけねぎ ほうれんそう れんこん ごぼう えだまめ | 607 24.2 2.5 |
| 26 (月) | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに つぼつけあえ いものこじる | ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん さといも ごま | キャベツ ごぼう にんじんねぎ しいたけ こんにゃく | 655 25.3 2.5 |
| 27 (火) | ホットドック(ブロッシェン) ぎゅうにゅう みそラーメン | ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく | コッペパン ちゃんぽんめん | キャベツ にんじん なら もやしねぎ にんにく しょうが | 608 26.0 3.0 |
| 28 (水) | ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ はっぼうさい | ぎゅうにゅう ハム えび ぶたにく うずらのたまご | ごはん でんぶん ごま あぶら ごまあぶら | きゅうり にんじん もやし はくさい たけのこ しいたけ しょうが | 600 28.1 1.5 |
| 29 (木) | ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナサラダ | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく かいそう | ごはん じゃがいも バター マヨネーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり | 643 23.4 2.3 |
| 30 (金) | コッペパン ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ シルバーサラダ かぼちゃのシチュー | ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく | コッペパン はるさめ マヨネーズ パター | きゅうり にんじん かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ キャベツ | 671 24.1 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：好き嫌いをくなくなんでも食べよう！



【地産産物を取り入れた献立】

21(水)に使用する《さといも》は日光産のものです。