

11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			609~(kcal)	24.0~(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 ほうれんそうのナムル グレープフルーツ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたひきにく	ごはん ほうざめ ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ いら もやし ほうれんそう グレープフルーツ	607	23.5 1.8
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツのしおこんぶあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく こんぶ みそ どうふ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ほうきさい	610	25.0 2.2
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう Feひじきのり あつやきたまご ごまずあえ さけだんごじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく さけ みそ どうふ たまご	ごはん さとう ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	609	25.3 2.8
6 (金)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ほうれんそうサラダ ほうきさいのクリームに	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ	コッペパン あぶら グラニュー糖 パター マヨネーズ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ ほうきさい マッシュルーム しいたけ	675	25.7 3.0
9 (月)	さんしょくどん(さば) ぎゅうにゅう いなかじる	ぎゅうにゅう さば たまご どうふ みそ	ごはん ごま あぶら さとう さともしも	ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうきさい	607	21.9 1.7
10 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう キャラメルパテ みそにごみうどん こんさいサラダ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく みそ あぶらあげ かまぼこ	コッペパン うどん マヨネーズ キャラメルパテ	れんこん ごぼう えだまめ にんじん しいたけ ねぎ	602	24.1 2.8
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぎょうざ ぶたにく なると	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう	たけのこ ビーマン ねぎ しいたけ にんにく にんじん	627	24.6 3.3
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまおろしに ごもくまめ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さんま だいず ちくわ こんぶ とりにく	ごはん さとう あぶら みずあめ でんぶん さともしも	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ ほうきさい	656	26.1 2.7
13 (金)	※※3年1組リクエスト献立※※ コッペパン ぎゅうにゅう カリコリサラダ とりにくのレモンソース コーンスープ すりおろしゼリー	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	コッペパン あぶら バター ゼリー	だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ	655	28.6 2.7
16 (月)	※※地産地消献立～豚肉～※※ ごはん ぎゅうにゅう なっとう おかかあえ しょうがふうみのにくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	こまつな にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが しらたき えだまめ	640	24.5 1.5
17 (火)	いちごパン ぎゅうにゅう おんやさいサラダ スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハム ウインナー	いちごパン パター スパゲティ ドレスッシング	たまねぎ にんじん アロココリー カリフラワー アスバラ ビーマン	608	22.2 2.8
18 (水)	※※地産地消献立～大根・ねぎ・里芋～※※ ごはん ぎゅうにゅう モロたつたあげ かんぴょうのサラダ にこにこ汁	ぎゅうにゅう モロ ツナ どうふ みそ	ごはん マヨネーズ さともしも あぶら	かんぴょう コーン ごぼう にんじん なめこ ねぎ きゅうり だいこん こんにゃく	624	25.3 1.9
19 (木)	※※とちぎ地産地消元気アップ献立《牛肉》※※ むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ハムのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら ドレスッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり にんにく しょうが	692	24.3 1.7
20 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう とちおとめジャム アンサンブルエッグ ほうれんそうのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	コッペパン あぶら とちおとめジャム バター	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ コーン	605	25.8 3.0
24 (火)	※※とちぎ地産地消元気アップ献立《水産物》※※ ごはん ぎゅうにゅう ヤシオマスフライ きりこんぶのにつけ さわにわん	ぎゅうにゅう こんぶ ヤシオマス だいず さつまあげ とりにく	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう だいこん しめじ	649	28.4 2.8
25 (水)	ごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら パター じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかんかん パイナップル ももかん	672	20.8 1.1
26 (木)	※※3年2組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ いそあえ ワンタンスープ ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハンバーグ	ごはん さとう ミルメーク ワンタン でんぶん	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ いら ほうきさい しいたけ もやし	630	23.7 3.0
27 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきそば まめのごまあえサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ちくわ いか ミックスビーンズ	コッペパン あぶら やきそばめん ブルーベリージャム	キャベツ もやし きゅうり にんじん	615	26.7 3.2
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おまめとかぼちゃのクロquette もやしのナムル むらくもじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず たまご	ごはん あぶら ドレスッシング でんぶん	かぼちゃ もやし ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん	671	23.5 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：感謝の心を持って食べよう！



【地産産物を取り入れた献立】

16(月)に使用する《豚肉》、
18(水)に使用する《大根・ねぎ・里芋》は日光産のものです。

※とちぎ地産地消元気アップ《牛肉》《水産》給食推進事業として県産和牛肉と、県産水産物を無償で提供していただけることになりました！！11月、12月、1月の3回実施となります。

今月は 19日 県産和牛のビーフカレー
24日 ヤシオマスフライ(プレミアムヤシオマス)です。お楽しみに(*´艸`)♡

