

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	おもなざいりょう			献立(9)
		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 いわしゴマみそに はくさいのかりづけ すいとんじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく	ごはん すいとん	だいこん はくさい きゅうり ゆず にんじん こまつな ごぼう	607 24.1 2.4
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうにごまあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ かまぼこ	ごはん ごま さとう あぶら	もやし ほうれんそう ねぎ キャベツ しいたけ にんじん しらたき たまねぎ はくさい	615 24.1 2.3
3 (木)	※※2年1組リクエスト献立※※ ナン ぎゅうにゅう キーマ・カレー むらくもじる あおリンゴゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく だいた ベーコン たまご	ナン あぶら ぜんざん ゼリー	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく しょうが	605 30.2 3.6
4 (金)	※※2年2組リクエスト献立※※ ココアあげパン ぎゅうにゅう おんやさいサラダ ミートボールシチュー むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ハム ミートボール チーズ	コッペパン じゃがいも グラニュー糖 パター ドレッシング あぶら むらさきいも	アロココリー アスパラ コーン たまねぎ カリフラワー にんじん	598 22.1 2.1
7 (月)	※※日光市産米「とちぎの星」※※ ごはん ぎゅうにゅう なつとう しおこんぶあえ そぼろに	ぎゅうにゅう なつとう とりにく こんぶ さつまあげ	ごはん ごまあぶら さとう ぜんざん さといも	キャベツ だいこん にんじん えだまめ	603 23.3 2.2
8 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう メープルゼリー ブロッコリーサラダ えびやきそば	ぎゅうにゅう えび	コッペパン ごまあぶら やきそばめん あぶら メープルゼリー ドレッシング	にんじん キャベツ ビーマン もやし ねぎ にんにく コーン アロココリー きゅうり	600 21.6 2.8
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ まめのごまあえサラダ キムチとんじる	ぎゅうにゅう とうふ ホキ ツナ ぶたにく ひじき ミックスビーンズ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん	687 27.9 2.4
10 (木)	※※とちぎ地産地消元気アップ献立《牛肉》※※ ぎゅうどん ぎゅうにゅう さわにわん りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	ごはん あぶら ざらめ	ごぼう たまねぎ ねぎ しらたき にんじん しめじ ほうれんそう りんご	605 28.9 2.0
11 (金)	ホットドック ぎゅうにゅう チャンポンメン	ぎゅうにゅう いか ウインナー えび ぶたにく なると	コッペパン あぶら ちゃんぽんめん	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが	602 27.8 3.0
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう カレーコロッケ おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら 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	660 21.0 2.4
15 (火)	くろパン ぎゅうにゅう ほうとう ツナとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぶたにく みそ	くろパン マヨネーズ うどん かぼちゃ	えだまめ キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	612 21.6 3.1
16 (水)	※※地産地消献立～白菜・人参・ねぎ～※※ そばろどん ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう さといも	えだまめ しょうが ねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	616 24.8 2.0
17 (木)	※※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 あゆかんろに ひじきのいりに どさんこじる	ぎゅうにゅう ひじき だいた ぶたにく わかめ あぶらあげ あゆ	ごはん あぶら じゃがいも パター ざらめ	にんじん しらたき コーン もやし ねぎ にんにく しょうが	677 29.7 2.3
18 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう みかんジャム クリームスパゲティ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	コッペパン マヨネーズ みかんジャム パター スパゲティ	ほうれんそう にんじん ビーマン コーン たまねぎ	660 25.5 2.5
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう カマスさいきょうづけ いそあえ ざくざくに	ぎゅうにゅう カマス のり こうやどろふ ちくわ	ごはん さとう さといも	ほうれんそう もやし だいこん ごぼう だいこん こんにゃく	603 28.0 1.9
22 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう スラッピージョー チーズポテト カルシウムたっぷりスーフ	ぎゅうにゅう だいた ぶたひきにく チーズ とりにく こうやどろふ たまご	コッペパン あぶら じゃがいも パター パンコ ラーユ ぜんざん	たまねぎ にんじん パセリ にんじん もやし こまつな	615 28.7 2.9
23 (水)	わふうビビンバどん ぎゅうにゅう いしかりじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりひきにく サケ ぶたひきにく みそ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも バター	ごぼう しいたけ しらたき もやし なら にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	677 27.9 1.9
24 (木)	コーンピラフ 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 ケーキ	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ ベーコン ビーンズミックス	ごはん ケーキ マカロニ ドレッシング バター じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ アロココリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ トマト	698 25.3 3.5

★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】

7(月)に使用する《お米》は日光産「とちぎの星」です。
16(水)に使用する《白菜・ねぎ・人参》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 10日 県産和牛の牛丼
17日 鮎の甘露煮です。お楽しみに(*´艸`*)♡