

# 9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			総カロリー (kcal)
		あか 血や肉になる	さしう 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (水)	そばろどん ぎゅうにゅう つみれじる	ぎゅうにゅう たまご いわし とうふ とりひきにく	ごはん さとう	えだまめ しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな	610 27.0 2.1
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまうめに れんこんのきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さんま とりにく ぶたひきにく さつまあげ	ごはん あぶら ぜらめ たまご	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう れんこん	623 23.5 2.7
3 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう いちごジャム アンサンブルエッグ ラタトゥイユ オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	ミルクパン さとう イチゴジャム あぶら オリーブオイル	なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ ズッキーニ あかパプリカ きパプリカ にんにく パセリ	615 25.8 2.9
6 (月)	むぎごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん さとう バター じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース ももかん みかんかん バイカンかん	661 20.5 1.2
7 (火)	※※5年2組リクエスト献立※※ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース いそあえ キムチとんじる くらごまプリン	ぎゅうにゅう のり みそ ぶたにく とりにく	ごはん くらごまプリン じゃがいも あぶら さとう	ほうれんそう もやし レモン たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく	698 26.9 2.5
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのゆずみぞれに ごもくひじきに いなかじる	ぎゅうにゅう かつお ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ	ごはん あぶら ぜらめ さといも	にんじん しらたき だいこん こんにゃく ねぎ ゆず ごぼう はくさい	683 25.1 2.4
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ だいこんとさといものそばろに おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく かつおぶし さつまあげ	ごはん さといも ぜらめ ぜんぶん	だいこん えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう	604 24.6 1.9
10 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう ホイップハニー グラタン (かぼちゃ) ブロッコリーサラダ きのこシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン ホイップハニー ドレッシング グラタン さつまいも バター	ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ コーン たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム グリーンピース にんじん	685 21.7 2.7
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいしょうがいため ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	ごはん ぜんぶん あぶら	にんじん たまねぎ せーまん コーン ほうれんそう しょうが	624 25.8 1.7
14 (火)	※※地産地消献立～なす～※※ くらパン ぎゅうにゅう なす入りミートソース ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぶたひきにく チーズ	くらパン スパゲティ ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん にんにく なす だいこん きゅうり トマト	684 28.0 2.7
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう すきやきふうにおひたし	ぎゅうにゅう とうふ なっとう ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ごはん ごま あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ えのき しいたけ しらたき はくさい たまねぎ	624 27.8 1.9
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ごぼう千キンサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ とりにく	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく コーン れんこん ごぼう	625 23.1 1.7
17 (金)	ナン ぎゅうにゅう キーマ・カレー ほうれんそうサラダ あおリンゴゼリー	ぎゅうにゅう だいず とりひきにく ツナ	ナン マヨネーズ あおりんごゼリー あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ほうれんそう あかパプリカ きパプリカ にんにく しょうが	642 30.6 2.8
21 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう ラ・フランスジャム けんちんうどん スコッチエッグ じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ ぶたひきにく とりにく あぶらあげ	こめこパン ゼリー ラ・フランスジャム うどん ごまあぶら さといも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく しいたけ	664 27.3 2.6
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう てりやき千キン ごますあえ いしかりじる (さけボール)	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	ごはん バター ごま じゃがいも さとう	キャベツ にんじん だいこん はくさい こまつな こんにゃく ねぎ ほうれんそう	641 27.9 2.3
24 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム にこみハンバーグ チーズポテト きのこスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハンバーグ	コッペパン バター ブルーベリージャム じゃがいも あぶら さとう	トマト パセリ たまねぎ にんじん しいたけ しめじ きくらげ まいたけ	602 24.5 3.3
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう サバカレーやき しおこんぶあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ こんぶ	ごはん さつまいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	600 26.3 1.9
28 (火)	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 ウイナー 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	601 29.9 2.3
29 (水)	スタミナどん ぎゅうにゅう Caたっぷりスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こうやどうふ	ごはん ラーユ あぶら ぜんぶん	にんじん たまねぎ なら にんにく しょうが もやし こまつな	634 28.1 2.4

★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：生活のリズムをととのえよう！



【地場産物を取り入れた献立】

14(火)に使用する《なす》は  
日光産のものです。