

# 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			総計(kcal)	塩分(g)
		あか 血や肉になる	さしう 熱や力のもとになる	みどり 体の調子まじとのえる		
1 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ レモントルト	ぎゅうにゅう だいず とりくに ぶたにく	ナン あぶら ルウ ドレッシング タルト	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 ブロッコリー きゅうり	653	27.6 2.2
4 (月)	ごはん 牛乳 あじねぎしおやき きりぼしだいこんのにつけ どさんこじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ さつまあげ みそ	ごはん あぶら ざらめ バター ジャがいも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ もやし たまねぎ コーン にんにく	685	24.8 2.0
5 (火)	**4ねん1くみリクエスト** ごはん 牛乳 とりのレモンソース カリコリスラダ けんちんじる がりがりくん	ぎゅうにゅう ハム とりくに チーズ とうふ	ごはん あぶら さとう ドレッシング さといも ごまあぶら がりがりくん	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほくさい きゅうり こんにゃく レモンじる	627	24.6 2.7
6 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん ざらめ ごま	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにゃく	681	25.2 2.0
7 (木)	ビビンバどん 牛乳 はるさめスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく とりくに	ごはん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ あんじん	ぜんまい ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ほくさい しいたけ	606	20.7 2.2
8 (金)	はちみつパン 牛乳 トマトにこみハンバーグ グリーンポテト ほくさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく うずらのたまご	パン ジャがいも バター	たまねぎ にんじん トマト ほくさい きくらげ パセリ	602	25.2 2.8
11 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ビーマン にんにく しょうが ほうれんそう	606	24.9 1.9
12 (火)	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 きのこスパゲッティ ハムとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハム	パン スパゲッティ バター マヨネーズ マーシャルビーンズ	しいたけ しめじ まいたけ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	599	23.1 2.5
13 (水)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) 牛乳 とんじる	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	ごはん ジャがいも マヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ うめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	619	22.8 2.2
14 (木)	ごはん 牛乳 いわしおかかに そくせきづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう いわし とりくに さつまあげ	ごはん あぶら ざらめ さといも	だいこん きゅうり しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにゃく	630	25.4 2.6
15 (金)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 やきそば フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ	パン めん あぶら ドレッシング レーズンクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん カリフラワー きゅうり ブロッコリー パプリカ みかん	612	21.6 2.8
18 (月)	ごはん 牛乳 なっとう つぼづけあえ ジャがいものそばろに	ぎゅうにゅう なっとう とりくに こんぶ	ごはん ごま ざらめ ジャがいも でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	613	23.3 2.3
19 (火)	**地産地消献立～さといも～** メンチカツバーガー 牛乳 さといものシチュー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりくに メンチカツ	パン さといも あぶら バター ルウ ゼリー	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー	685	23.3 2.3
20 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのいりに のっぺいじる	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりくに さば あぶらあげ	ごはん あぶら ざらめ さといも でんぶん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ しらす ほくさい こんにゃく	613	25.1 2.3
21 (木)	さんしょくどん 牛乳 きのこじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりくに たまご あぶらあげ みそ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま	ほうれんそう しょうが しいたけ なめこ えのき しめじ まいたけ こんにゃく	663	27.6 2.3
22 (金)	コッペパン ラ・フランスジャム 牛乳 チキンチーズやき ビーンズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン こなチーズ ミックスビーンズ	パン ジャがいも ドレッシング おしむぎ ジャム バター	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ トマト にんにく	617	25.9 2.8
25 (月)	ごはん 牛乳 にくだんご しおこんぶあえ ごもくみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ にくだんご みそ こんぶ	ごはん ごまあぶら ジャがいも ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	610	20.9 1.9
26 (火)	こめこパン メープルゼリー 牛乳 ハムとだいこんのマリネ カレーうどん	ぎゅうにゅう とりくに ハム なると	パン うどん ルウ ドレッシング メープルゼリー	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり グリンピース ねぎ	596	24.2 2.6
27 (水)	ごはん 牛乳 アジフライ もみづけ すいとんじる	ぎゅうにゅう あじ とりくに あぶらあげ	ごはん すいとん あぶら	ほくさい きゅうり ねぎ しょうが だいこん ほうれんそう	610	21.7 1.9
28 (木)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう はっぼうさい かき	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	ごはん ごまあぶら でんぶん	ほくさい たまねぎ にら にんじん たけのこ しいたけ しょうが かき	634	27.1 1.8
29 (金)	ココアパン 牛乳 チーズオムレツ イタリアンサラダ ゆばいりわふうシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ゆば みそ	パン ドレッシング バター ジャがいも	たまねぎ ブロッコリー いんげん パプリカ きゅうり ごぼう にんじん	641	26.6 2.8

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今日の目標：すききらいなく、何でも食べよう！



【地産産物を取り入れた献立】

19日(火)に使用する《さといも》は日光産のものです。

