

# 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			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 体の調子まよとのえる	
1 (月)	ごはん 牛乳 ジャー جانとうふ おこげスープ	ごはん おこげ とりにく あつあげ みそ	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	キャベツ にんじん たけのこ にんにく えのき もやし たまねぎ	656 24.6 2.2
2 (火)	ごはん 牛乳 さんまのひらき おひたし すきやきふうに	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ かつおぶし かまぼこ	ごはん ざらめ ごま	こまつな にんじん もやし ねぎ たまねぎ ほうさい えのき しらたき	649 27.6 1.9
4 (木)	ごはん 牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース こんにゃく	628 20.1 1.6
5 (金)	コッペパン Feパテ 牛乳 みそにこみうどん ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ヨーグルト	パン うどん ドレッシング マーシャルピーンズ	にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	626 23.1 2.8
8 (月)	たまごごはん(ツナ・きゅうり・うめ) 牛乳 どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ むえんバター	きゅうり うめ コーン にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく	621 22.9 2.4
9 (火)	フィッシュバーガー 牛乳 ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ だいず	パン あぶら さとう	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん トマト	638 26.5 2.1
10 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ささみ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん キャベツ えのき	601 24.3 2.3
11 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけいちやぼし ごもくきんぴら きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう ホッケ ぎゅうにく さつまあげ とうふ	ごはん さといも ごま あぶら ざらめ ゼリー	ごぼう にんじん なめこ だいこん こんにゃく しめじ しいたけ	601 23.7 2.5
12 (金)	ミルクパン キャラメルパテ 牛乳 ほうれんそうグラタン ビーンズサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ あさり	パン むえんバター じゃがいも ハニー ドレッシング グラタン	ほうれんそう きゅうり にんじん マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ	608 22.4 3.0
15 (月)	ごはん 牛乳 なっとう きりぼしだいこんのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ねぎ	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング ごまあぶら	きりぼしだいこん ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん ねぎ	606 21.9 1.8
16 (火)	こめこパン 牛乳 ニラとぶたにくのやきそば かんぴょうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン めん ごまあぶら マヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ パプリカ かんぴょう なら きゅうり コーン りんご	659 25.4 2.4
17 (水)	**地産地消献立～だいこん～ ごはん 牛乳 だいこんいりカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん みかん だいこん しょうが もも にんにく バイン	635 20.1 1.3
18 (木)	ごはん 牛乳 いわしおかかに はくさいのしおこんぶあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ みそ こんぶ	ごはん さつまいも ごまあぶら	ほうさい きゅうり ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	596 24.6 2.0
19 (金)	はちみつパン 牛乳 にこみハンバーグ コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー とりにく ぶたにく	パン じゃがいも さとう ニョッキ ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト だいこん	639 24.0 2.6
22 (月)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ チンジャオロース Caたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどろふ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ラー油	たけのこ にんじん もやし ピーマン しょうが しいたけ こまつな	618 29.1 2.3
24 (水)	**4ねん2くみリクエスト** ごはん 牛乳 とりのレモンソース いそあえ キムチみそしる いちごクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ のり	ごはん あぶら さとう でんぶん クレープ	ほうれんそう もやし なら にんじん たまねぎ えのき ほうさい	710 27.2
25 (木)	ごはん 牛乳 さばふきよせに ひじきのいりに むらくもじる	ぎゅうにゅう とりにく さば だいず わかめ たまご ひじき	ごはん あぶら ざらめ でんぶん	にんじん しらたき たまねぎ しいたけ	625 23.9 2.2
26 (金)	ココアあげパン 牛乳 クリームスパゲッティ ハムとだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ハム こなチーズ	パン ココア さとう むえんバター ドレッシング	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく だいこん きゅうり レモンじる	601 22.8 2.1
29 (月)	えぼろどん 牛乳 ためきじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん さといも ごまあぶら	えだまめ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ みかん	600 21.8 1.7
30 (火)	コッペパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト はるさめスープ とちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも さとう むえんバター はるさめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ ほうさい しいたけ	642 27.2 2.7

\*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！  
噛んで食べることの大切さを知ろう！



【地産産物を取り入れた献立】

17日(水)に使用する《だいこん》は、日光産のものです。

