

10月分 給食献立予定表

きゅつしよくこんだてよていひょう

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			カロリー(kcal)
		あか	きいろ	みどり	
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	
1 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご いんげんのごまあえ いかとやさいののもの	ぎゅうにゅう いか さつまあげ たまご	ごはん さといも さとう あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう きぬさや いんげん きゅうり こんにゃく	612 23.0 2.4
2 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけいちやぼし おひたし さつまじる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく みそ かつおぶし	ごはん さつまいも ごま あぶら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	591 25.7 2.5
3 (金)	ミルクパン 牛乳 チキンのオープン焼き ポパイサラダ わかめスープ チルドチョコ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ナルト	パン チョコ マヨネーズ	ほうれんそう きゅうり にんじん ねぎ コーン	670 30.7 3.0
6 (月)	ごはん 牛乳 さばみそに ごもくきんびら かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご さつまあげ だいず	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ きぬさや	649 23.5 2.8
7 (火)	セルフドッグ 牛乳 やさいのスープに スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	パン タルト ジャがいも	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ はくさい	670 24.2 3.0
8 (水)	***地産地消(ぶたにく)*** ごはん 牛乳 みそカツ そくせきづけ きのこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	ごはん パンこ あぶら	だいこん きゅうり にんじん しいたけ なめこ たまぎたけ	662 25.6 3.2
9 (木)	さんしょくどん(むぎごはん) 牛乳 キムチみそしる ミルクプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	ごはん ごま あぶら さとう プリン	はくさい ほうれんそう ねぎ えのき だいこん もやし	610 24.8 2.4
10 (金)	こめこパン 牛乳 アンパン "レック" はるさめサウダ さといもいりクリームシチュー あんずジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	パン さといも はるさめ ごま パター ジャム ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しめじ コーン	648 26.5 2.6
14 (火)	ピタパン 牛乳 チキンのしょうがやき ごぼうサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン ジャがいも あぶら マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト マッシュルーム	600 30.1 2.4
15 (水)	***4ねん1くみリクエスト*** ごはん 牛乳(ミルクココア) にくだんご ハムのマリネ すいとんじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ ナルト	ごはん すいとん ゼリー ドレッシング ミルク	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう はくさい ねぎ	696 23.4 2.5
16 (木)	ごはん 牛乳 ショーロンポー ちゅうかくらげあえ マーボードウフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ くらげ	ごはん ごま あぶら ショ-ロンポー-のかわ でんぶん	にんじん たけのこ にら しいたけ ねぎ にんにく ショウガ もやし きゅうり	681 24.2 2.5
20 (月)	ごはん 牛乳 なっとう もやしのキムチあえ すきやき	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ もやし ねぎ にら えのき	615 27.7 2.2
21 (火)	くろパン ホップ ハニー 牛乳 ポークメンチカツ はなやさいサラダ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご こなチーズ	パン パター あぶら ドレッシング ハニー	かぼちゃ アスパラ コーン ブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム	675 26.6 3.0
22 (水)	あきやさいカレー 牛乳 こんにゃくサラダ とちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん さつまいも ごま あぶら ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく しょうが もやし きゅうり こんにゃく	708 21.3 3.0
23 (木)	***野外給食*** ごはん 牛乳 わふうからあげ ごもくたまご ごまあえ ミニトマト みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん ごま あぶら ゼリー さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん ミニトマト たけのこ しいたけ	668 24.4 1.8
24 (金)	バターロール 牛乳 きのこスパゲティ うみのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか わかめ かにかま	パン スパゲティ パター ドレッシング ジャム	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ たまぎたけ ショウガ コーン キャベツ しめじ ほうれんそう	590 24.9 2.6
27 (月)	ごはん 牛乳 とろあじしおこうじやき きりぼしだいこんのサウダ ジャがいものそばろに	ぎゅうにゅう とりにく あじ さつまあげ	ごはん ごま さとう あぶら ジャがいも	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく グリーンピース にんじん	679 30.3 2.7
28 (火)	セルフコロケバーガー 牛乳 えびだんごスープ なし	ぎゅうにゅう とりにく えび	パン はるさめ あぶら ジャがいも	キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ コーン グリーンピース なし	620 29.9 2.3
29 (水)	***4ねん2くみリクエスト*** ライス 牛乳 おろしハンバーグ いそあえ コーンポタージュ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もみのり	ごはん パター さとう でんぶん	ほうれんそう もやし コーン たまねぎ パセリ だいこん りんご	687 26.1 3.3
30 (木)	いかてんどん 牛乳 おおさかづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ みそ	ごはん ジャがいも バター あぶら	だいこん きゅうり キャベツ しょうが コーネ にんじん はくさい もやし コーン ねぎ	634 24.1 2.6
31 (金)	ミルクパン 牛乳 グラタン イタリアンサラダ はるさめスープ レーズンクリーム	ぎゅうにゅう とりにく	パン はるさめ ジャがいも ドレッシング レーズンクリーム	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ いんげん フロッキー アスパラ きゅうり	662 21.2 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。

こんげつ もくひょう す きら た
今月の目標：好き嫌いをしないで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
8日(水)の味噌カツにしようする豚肉は、
日光市産の豚肉です。

