

10月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだて よていひょう

日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなぎいりょう			献立(kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		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 (月)	ごはん ぎゅうにゅう モロみしょうづけ れんこんのきんぴら いなかじる	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく なまあげ みそ さつまあげ	ごはん さといも ごま あぶら ざらめ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう	607 29.1 3.2
2 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう あつやきたまご カレーうどん ナムル	ぎゅうにゅう なた ぶたにく たまご	はちみつパン うどん	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース こまつな	576 22.6 3.4
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なっとう こまつなとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう ちくわ なっとう ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも ざらめ	こんにゃく こまつな にんにく たまねぎ グリーンピース もやし	610 25.4 2.0
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ならまんじゅう ちゅうかふうやさしいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ならまんじゅう	ごはん あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ ほうれんそう ピーマン	583 21.0 2.3
5 (金)	※※4年2組リクエスト献立※※ こめこパン メープルゼリー ぎゅうにゅう グラタン ハムのマリネ コーンスープ くろごまプリン	ぎゅうにゅう ハム	こめこパン バター メープルゼリー グラタン くろごまプリン	だいこん たまねぎ コーン アスパラガス パセリ	692 24.9 2.8
9 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう メンチカツ コールスローサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう なた とりにく メンチカツ	コッペパン あぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ きくらげ はくさい	584 23.8 2.9
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめスープ ぶたにくとキャベツのみそいため	ぎゅうにゅう なた ぶたにく わかめ ぎょうざ	ごはん あぶら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	602 22.3 3.3
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう	ほうれんそう もやし ねぎ なめこ にんじん キャベツ	690 30.4 2.3
12 (金)	チーズパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ヨーグルト	チーズパン あぶら さとう ゼリー ちゅうかめん	にんじん キャベツ みかん もも パイン	640 21.9 2.2
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あじのネギしおやき ごもくひじきに さつまじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず みそ とりにく さつまあげ	ごはん さつまいも ざらめ あぶら ごまあぶら	しらたき ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	692 28.7 2.4
16 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	ミルクパン マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし はくさい なら	638 24.9 3.1
18 (木)	※※地産地消献立～ズッキーニ～※※ むぎごはん ぎゅうにゅう ズッキーニいりカレー わふうごまサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	むぎごはん ごま あぶら はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが キャベツ ズッキーニ	672 20.3 2.3
19 (金)	あげパン(ココア) ぎゅうにゅう ツナサラダ ポトフ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく チーズ わかめ	コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー	600 22.3 3.1
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さんましおやき ごもくまめ みそじる	ぎゅうにゅう みそ だいず ちくわ わかめ あぶらあげ こんぶ さんま	ごはん さとう じゃがいも	にんじん れんこん こんにゃく	594 22.3 2.2
23 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ハムカツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう チーズ ハムカツ ベーコン ミックスビーンズ	コッペパン あぶら バター マカロニ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー あかパプリカ にんにく キャベツ にんじん トマト カリフラワー	608 22.9 3.8
24 (水)	さんしょくどん(とり・たまご・ほうれんそう) ぎゅうにゅう きのこけんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ヨーグルト	ごはん さといも ごま あぶら さとう	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう なめこ しめじ こんにゃく	665 26.3 2.5
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう もやしのキムチあえ はるまき ぶたにくとあつあげのみそいため	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく はるまき	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ざらめ	たけのこ たまねぎ ねぎ もやし にんじん しいたけ いんげん にんにく なら	680 27.7 2.6
26 (金)	ホットドック オレンジ ぎゅうにゅう タンメン	ぎゅうにゅう なた ウインナー とりにく	コッペパン あぶら ちゅうかめん ごま	キャベツ にんじん もやし なら たまねぎ にんにく しょうが オレンジ	582 24.9 2.9
29 (月)	※※金谷のパン給食※※ バターロール ぎゅうにゅう やさいサラダ スパゲティーミートソース ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	バターロール あぶら ブルーベリージャム スパゲティー	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー グリーンピース にんにく アスパラガス コーン	660 24.3 2.8
30 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ほうれんそうサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	ミルクパン マカロニ バター	もやし にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	674 28.7 2.7
31 (水)	かきあげてんどん ぎゅうにゅう おかかあえ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく かつおぶし	ごはん あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ はくさい だいこん	609 18.0 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 : 好き嫌いなくなんでもたべよう!



【地場産物を取り入れた献立】

10/18(木)に使用する《ズッキーニ》は

栃木県産のものです。

