

11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	
4 (火)	しょくパン 牛乳 ササミチーズフライ ビーンズサラダ たまごスープ メ-フ [®] ルマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	パン ドレッシング あぶら メ-フ [®] ルマーガリン	しろいんげん レッドキドニー えだまめ きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン	621 28.0 2.9
5 (水)	ごはん 牛乳 ぶりみそやうあんやき ごもくひじき さつまじる	ぎゅうにゅう ぶり ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも あぶら さとう	にんじん しらたき ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	676 29.5 1.9
6 (木)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・なっとう) 牛乳 おでん	ぎゅうにゅう ツナ はんぺん なっとう さつまあげ がんとどき こんぶ ちくわ うずらのたまご のり	ごはん マヨネーズ	きゅうり だいこん こんにやく パセリ	645 27.7 3.0
7 (金)	ミルクパン 牛乳 けんちんうどん ポパイサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	パン うどん さといも マヨネーズ ジャム	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく はくさい ほうれんそう コーン レモンじり	689 24.8 3.2
10 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ たまご わかめ	ごはん ごま あぶら でんぶん	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	649 23.5 2.7
11 (火)	ミルクパン ハニー 牛乳 とりのレモンソース フレンチサラダ きのことスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	パン ハニー あぶら ドレッシング	キャツしめじ きゅうり みかん きゅうり まいたけ たまねぎ きくらげ しいたけ レモンじり	613 25.6 2.8
12 (水)	ごはん 牛乳 えびシューマイ ナムル ぶたにくとやさのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	ごはん あぶら ごま シューマイのかわ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャツ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり いんげん	689 23.3 2.3
13 (木)	**本地産地消費立** ごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ いかとだいこんのもの	ぎゅうにゅう たまご いか さつまあげ	ごはん さといも ごま さとう	だいこん にんじん もやし こんにやく きぬさや キャベツ ほうれんそう	603 24.0 2.6
14 (金)	**米3ねん1くみリクエスト** くろパン 牛乳 狩のしょうがやき フライ [®] ホ [®] ホ [®] いろいろやさいのコンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	パン ポテト バター ゼリー	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ パセリ	632 22.8 2.4
17 (月)	さんしょくどん 牛乳 さわにわん オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん さとう ごま あぶら	ほうれんそう ごぼう じめじ にんじん もやし ねぎ オレンジ	608 25.3 2.2
18 (火)	はちみつパン 牛乳 とまとオムレツ グリーンサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	パン マカロニ バター ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅう り たまねぎ にんじん グリーンピース	658 25.9 2.6
19 (水)	ごはん 牛乳 なっとう はくさいのピリッとづ け ちくぜんに	ぎゅうにゅう なっとう とりにく さつまあげ	ごはん さといも ごま さとう	はくさい きゅうり にんじん きぬさや ごぼう たけのこ れんこん しいたけ こんにやく	599 25.8 1.9
20 (木)	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	ごはん あぶら ルウ ドレッシング ゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	689 20.1 2.7
21 (金)	ミルクパン スラッピージョー 牛乳 チーズポ テト はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	パン じゃがいも バター パンこ はるさ め	たまねぎ にんじん トマト パセリ はくさい しいたけ	607 25.3 2.9
25 (火)	ミルクパン 牛乳 れんこんサラダ みそラーメン みかんジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	パン ちゅうかめん マヨネーズ ジャム	れんこん きゅうり にんじん コーン キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが	629 21.9 3.0
26 (水)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ちゅうかあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか えび うずらのたまご	ごはん ショ [®] ホ [®] のかわ はるさめ ごまあぶら でんぶん ドレッシング	ほうれんそう にんじん キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	678 30.3 2.0
27 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ おひたし とうふのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	ごはん あぶら ごま	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	623 19.7 2.4
28 (金)	パンプキンパン 牛乳 ハムチーズサラダ ニラとぶたにくのやさそば みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	パン ちゅうかめん マヨネーズ ゼリー	にんじん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ なら	594 22.1 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。

こんげつ もくひょう かんしゃ た
今月の目標：感謝して食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
**13日(木)の煮物に使用する大根は、
 日光市産の大根です。**