



9月分 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう



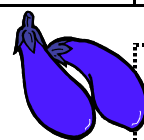
日光市立日光小学校

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	たんぱく質(g)
		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	塩分(g)
3 (月)	麦ご飯 (鶏と卵の三色丼) 牛乳 ためき汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく	むぎごはん さとも あぶら さとう ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ こんにゃく ほししいたけ だいこん しょうが ごぼう	613 23.3 2.3
4 (火)	はちみつパン 牛乳 鮭フライ かんぴょうサラダ 野菜のカレースープ煮	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご さけ ささみフレク ウィナー	パン じゃがいも あぶら ハーフマヨネーズ	キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ レモン きゅうり かんぴょう	682 28.8 3.5
5 (水)	☆☆ 地産地消献立: ナス ☆☆ ご飯 牛乳 マーボーナス 中華和え エビの水晶包み (2)	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく エビ	ごはん ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ クラゲ にんじん たまねぎ きゅうり パプリカ ナス えだまめ	699 24.9 2.6
6 (木)	ご飯 (手巻きご飯: ツナ・梅・きゅうり) 牛乳 どさんこ汁 ミルメークバナナ	ぎゅうにゅう ツナ のり とりにく わかめ みそ	ごはん ハーフマヨネーズ じゃがいも むえんバター あぶら ミルメーク	コーン きゅうり うめ にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし	648 23.4 2.8
7 (金)	パンumpキンパン 牛乳 焼きそば ハム&チーズサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ イカ チーズ ハム	パン やきそばめん ハーフマヨネーズ ゼリー あぶら	にんじん キャベツ きゅうり パイナップル	697 28.5 3.0
10 (月)	ご飯 牛乳 さばのしょうが味噌焼き 五目きんぴら 味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにく さば	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう しょうが ねぎ にんじん こんにゃく こまつな エノキ	686 26.4 2.3
11 (火)	ココアパン 牛乳 サラダうどん 肉団子(2) オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ のり にくだんご	パン ハーフマヨネーズ うどん	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン オレンジ	614 23.9 3.5
12 (水)	ごはん 牛乳 納豆 親子煮 ブロッコリーのごま和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご なっとう ナルト	ごはん さとう あぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん きぬさや ブロッコリー きゅうり	643 27.9 1.9
13 (木)	♪♪ 5年1組 リクエストメニュー ♪♪ 麦ご飯 (ビビンバ) 牛乳 豚汁 みかんクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく みそ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら クレープ じゃがいも	ぜんまい もやし こんにゃく ほうれんそう ごぼう にんにく にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	745 27.4 2.6
14 (金)	バーガーパン(フィッシュバーガー) 牛乳 にとエビのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかな みそ エビ	パン タルタルソース あぶら トック あぶら ごまあぶら	キャベツ ほししいたけ はくさい いら	631 25.4 3.3
18 (火)	黒パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー こなチーズ	パン スパゲッティ むえんバター ゼリー ドレッシング ハーフマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン ミックスビーンズ	682 22.0 3.2
20 (木)	麦ご飯 (チキンカレー) 牛乳 福神漬け グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ハム	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが ふくじんづけ にんにく りんご ブロッコリー アスパラ レモン きゅうり	638 18.3 2.6
21 (金)	米粉パン 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース アーモンドサラダ わかめスープ イチゴジャム	ぎゅうにゅう わかめ とうふハンバーグ なると	こめパン ジャム さとう むえんバター なまクリーム アーモンド ハーフマヨネーズ	マッシュルーム きゅうり まいたけ たまねぎ しめじ キャベツ パイン にんじん	641 25.4 3.8
24 (月)	♪♪ 5年2組 リクエストメニュー ♪♪ ご飯 牛乳 から揚げ(2) 磯香りとえ なめこ汁 雪見大福 ミルメークJJ	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ	ごはん あぶら でんぶん ミルメーク アイス	ほうれんそう もやし なめこ ねぎ	723 26.1 1.8
25 (火)	ミルクパン 牛乳 味噌ラーメン 温野菜サラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	パン マーシャルビーンズ ちゅうかめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが コーン アスパラ フォンデュール ねぎ	617 22.4 3.1
26 (水)	★9月30日は十五夜です★ ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 レモン和え けんちん汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま ゼリー さとも ごまあぶら	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう だいこん にんじん レモン はくさい こんにゃく	724 22.9 2.6
27 (木)	五穀ご飯 (ハヤシライス) 牛乳 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	ごこごはん あぶら じゃがいも ゼリー むえんバター	たまねぎ にんじん もも マッシュルーム みかん パイン グリンピース	694 21.1 1.7
28 (金)	チーズパン 牛乳 チキンのオープン焼き じゃこサラダ 白いんげんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ チーズ ちくわ	パン ドレッシング ごま むえんバター	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン ぱい いんげんまめ	652 31.7 3.4

★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 せいかつ ととの あさ た
今月の目標: 生活のリズムを整えよう。(朝ごはんを食べよう)



【地場産物を取り入れた献立】
5日(水)のナスは、
日光市でとれたナスです。