

# 9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			カロリー(kcal)
		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 牛乳 にくだんご きりぼしだいこんのにつけ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん しいたけ にら たまねぎ えだまめ くわい	625 23.3 3.1
2 (火)	バターロール チョコ 牛乳 ちゃんぼんめん ツナとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご ナルト ツナ	パン さとう チョコ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし コーン だいこん きゅうり はくさい	631 24.5 3.3
3 (水)	ごはん 牛乳 さばかんこく やき ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば たまご みそ わかめ かつおぶし とうふ	ごはん あぶら	ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし にんにく かぼちゃ だいこん ねぎ	645 26.3 2.3
4 (木)	ごはん 牛乳 なつとう おひたし ちくぜんに	ぎゅうにゅう なつとう とりにつく さつまあげ かつおぶし	ごはん さとも あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう れんこん しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや	617 27.3 2.0
5 (金)	ミルクパン 牛乳 ササミチーズフライ コールスローサラダ ワンタンスープ メープルジャム	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ナルト	パン ジャム ワンタンのかわ ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン たけのこ ほうれんそう	613 27.2 3.1
8 (月)	<b>今日は十五夜です</b> ごはん 牛乳 さんましおやき ごもくひじき けんちんじる じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう さんま ひじき だいず あぶらあげ とうふ	ごはん さとも あぶら さとう	にんじん しらたき だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	669 26.0 2.5
9 (火)	ミルクパン アップルハニー 牛乳 ナポリタン グリーンサラダ きよほう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー こなチーズ	パン スパゲッティ バター ドレッシング ハニー	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり アスパラ コーン ビーマン きよほう	643 22.5 2.9
10 (水)	さんしょくどん 牛乳 いなかじる	ぎゅうにゅう とりにつく たまご とうふ みそ	ごはん さとも あぶら さとう ごま	ほうれんそう しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	616 25.2 2.1
11 (木)	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご ピリッとづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しらたき いんげん	664 21.3 2.0
12 (金)	チーズパン 牛乳 チキンのしょうがやき ビーンズサラダ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ エビボール	パン はるさめ ドレッシング	しろいげん レッドキド ニー きゅうり にんじん コーン ねぎ はくさい	603 25.9 2.8
16 (火)	ミルクパン みかんジャム 牛乳 さけのムニエル ごぼうサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう さけ エビ とりにつく	パン バター マヨネーズ ジャム	ごぼう きゅうり コーン にんじん しめじ とうがん しいたけ ねぎ しょうが	691 24.3 2.7
17 (水)	<b>♪5年2組リクエスト♪</b> ごはん 牛乳 とりのからあげ ハムのマリネ はるさめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく ハム	ごはん ドレッシング あぶら はるさめ ゼリー でんぷん	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きくらげ	691 24.3 2.7
19 (金)	ナン 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ シューチーズ	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ チーズ	ナン ドレッシング じゃがいも あぶら ルウ	たまねぎ にんじん コーン にんにく きゅうり キャベツ にんにく りんご	656 19.5 2.6
22 (月)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう	656 23.8 2.4
24 (水)	ビビンバどん 牛乳 ちゅうかふうコーンスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく わかめ	ごはん ごまあぶら ごま ゼリー	ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが コーン にんじん	616 24.5 2.1
25 (木)	<b>☆地産地消：なす☆</b> てまきごはん(ツナ・きゅうり・たまご) 牛乳 なす入りすいとん汁	ぎゅうにゅう とりにつく たまご あぶらあげ ツナ のり	ごはん すいとん マヨネーズ	きゅうり コーン にんじん だいこん はくさい なす	679 26.0 3.3
26 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにつく したるみさかな(ほき) うずらのたまご こなチーズ	パン ペンネ バター マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	704 28.4 2.4
29 (月)	ごはん 牛乳 さともコロケ レモンのかおりあえ むらくもじる ひじき ぱっぱ	ぎゅうにゅう とりにつく たまご わかめ ごま ひじき	ごはん さとも ごま あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう レモン	612 18.1 2.6
30 (火)	<b>♪5年1組リクエスト♪</b> メロンパン 牛乳 きつねうどん いそあえ なし	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ナルト のり	ごはん うどん	にんじん しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし なし	639 24.0 3.8

★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：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】  
25日(木)のナスは、  
日光市でとれたナスです。