

12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	たんぱく質(g) 塩分(g)
3 (月)	ご飯 牛乳 さばのくわ焼き ピリッと漬けどさんこ汁 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ ぶたにく	ごはん むえんバター ごま じゃがいも あぶらゼリー	はくさい きゅうり にんじん もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	645 26.4 2.8
4 (火)	コッペパン (セルフドッグ) 牛乳 味噌煮込みうどん プチダノン	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー かまぼこ あぶらあげ あかみそ はちようみそ	パン うどん ダノン	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	673 28.0 3.0
5 (水)	麦ご飯 牛乳 かき揚げ 切り干し大根の煮付きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	むぎごはん あぶら さとう さいも	きりぼしだいこん ねぎ まいたけ こんにゃく にんじん だいこん しめじ ごぼう かきあげ	691 18.0 2.9
6 (木)	ご飯 (手巻きずし:きゅうり・梅・ツナ・納豆) 牛乳 煮込みおでん りんご	ぎゅうにゅう なつとう のり ツナ さつまあげ ちくわ はんぺん こんぶ うずらのたまご	ごはん ハーフマヨネーズ	こんにゃく きゅうり うめ だいこん	677 29.5 2.2
7 (金)	♪♪2年2組リクエストメニュー♪♪ ナン キーマカレー 牛乳 ハムのマリネ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんピュレ ハム とりにく	ナン ドレッシング あぶら チョコクレープ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん にんにく しょうが きゅうり レモン	716 28.7 3.0
10 (月)	ご飯 牛乳 チンジャオロースー ナムル エビ餃子 (2)	ぎゅうにゅう エビギョウザ ぎゅうにく	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん もやし きゅうり	652 20.8 1.9
11 (火)	チーズパン 牛乳 ビーフシチュー ほうれん草のサラダ イチゴジャム	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ツナ	パン ハーフマヨネーズ なまクリーム ジャム シチュールウ じゃがいも むえんバター	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう きゅうり コーン レモン	646 27.0 3.3
12 (水)	♪♪2年1組リクエストメニュー♪♪ ご飯 (鶏と玉子の三色丼) 牛乳 春雨スープ アセロラゼリー ミルクパナ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごま はるさめ ゼリー ミルメーク	しょうが ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ にんじん はくさい	708 24.7 2.8
13 (木)	☆☆地産地消献立:はくさい☆☆ ご飯 牛乳 タッカルビ 厚焼き玉子のっぺい汁 (白菜)	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご	ごはん ごまあぶら ごま さいも でんぶん あぶら	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ビーマン しめじ ほししいたけ だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	685 26.4 2.8
14 (金)	蜂蜜パン 牛乳 สปาゲッティミートソース ゆで野菜サラダ スウィーティー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく こなチーズ ハム だいず	パン สปาゲッティ むえんバター あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん せり マッシュルーム トマト にんにく ｶﾌﾞﾁ ｱｽﾊﾟﾗ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｽﾀｰﾃﾞｰ ﾚﾓ	685 28.4 2.7
17 (月)	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ れんこんのきんぴら かき玉汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆば たまご わかめ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	れんこん こんにゃく にんじん ねぎ	675 26.6 2.9
18 (火)	米粉パン 牛乳 焼きそば ハム&チーズサラダ はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ チーズ ハム	こめこパン やきそば はちみつマーガリン あぶら ハーフマヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり パイン	687 28.8 2.5
19 (水)	ご飯 牛乳 ホッケ白醤油焼き 磯香りとえ すいとん汁 みかん	ぎゅうにゅう ホッケ とりにく あぶらあげ のり	ごはん すいとん	ほうれんそう にんじん だいこん もやし みかん ねぎ	643 27.2 2.1
20 (木)	五穀ご飯 シーフードカレー 牛乳 福神漬け ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう イカ エビ ホタテ ヨーグルト	ごこくごはん あぶら カレールウ じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん もも にんにく しょうが みかん ふくじんづけ パイン	663 21.6 2.3
21 (金)	♪♪X'mas セレブメニュー♪♪ 黒パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 蒲鉾サラダ コンソメスープ X'masケーキ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	パン ドレッシング ごま あぶら ケーキ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん	663 21.6 2.3

冬至です★

★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 さむ ま しよくじ
 今月の目標:寒さに負けない食事をしよう!

【地場産物を取り入れた献立】
 13日(木)の白菜は、日光市産の白菜です。