

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	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)
2 (月)	ごはん(てまきずし:ツナ・きゅうり・うめ) ぶたじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ のり	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	コーン パセリ きゅうり たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん だいこん オレンジ	629 24.3 2.7
3 (火)	アップルパン 牛乳 かぼちゃコロケ ごぼうサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	パン パンこ あぶら マヨネーズ じゃがいも ごま	かぼちゃ ごぼう トマト きゅうり コーン たまねぎ にんにく にんじん	628 18.8 2.7
4 (水)	☆☆地産地消献立:ナス☆☆ むぎごはん 牛乳 ナスのドライカレー エビだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく エビボール	むぎごはん あぶら カレールウ はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース しょうが はくさい ナス にんにく	673 21.8 2.2
5 (木)	ごはん 牛乳 カレイのしおやき ふりかけ 切り干しだいこんのにつけ きのこけんちんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう カレイ とうふ あぶらあげ のり	ごはん ごま あぶら さとう ゼリー さといも	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ だいこん ごぼう まいたけ	621 23.1 2.7
6 (金)	チーズパン 牛乳 やきそば おんやさいサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ イカ チーズ ハム	パン ドレッシング あぶら やきそばめん ジャム	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン アスパラガス	697 28.5 2.9
9 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー シュウマイ(2) ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく たまご	ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうが たけのこ コーン ピーマン ほししいたけ ほうれんそう にんじん	660 25.0 2.3
10 (火)	こうちャパン 牛乳 にらいろスパゲッティ ハム&チーズサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム ぶたにく	パン スパゲッティ さとう オリーブオイル ハーフマヨネーズ	にんにく にんじん パフ ^{リカ} たまねぎ キャベツ にら きゅうり パイン しょうが	635 28.9 3.1
11 (水)	ごこくごはん 牛乳 シーフードカレー ふくじんづけ かいそうサラダ なし	ぎゅうにゅう かいそう ホタテ エビ イカ	ごこくごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン ふくじんづけ キャベツ なし きゅうり にんにく しょうが	633 21.4 3.0
12 (木)	むぎごはん(さんしょくどん:とりとたまごのそ ぼろ,ほうれんそうのごまあえ) 牛乳 どさんこ じる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ わかめ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも むえんバター	ほうれんそう しょうが コーン にんじん にんにく ねぎ もやし	663 26.0 2.5
13 (金)	くろパン 牛乳 しろみさかなフライ コールスローサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかなフライ	パン あぶら ワンタン ドレッシング	キャベツ きゅうり にら にんじん たまねぎ もやし コーン ほししいたけ	596 22.3 2.8
17 (火)	こめこパン 牛乳 きのこハンバーグ チーズポテト はくさいスープ レモンハニー	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ とりにく なると	こめこパン じゃがいも むえんバター あぶら さとう レモンハニー	しめじ まいたけ きくらげ はくさい にんじん パセリ たけのこ	673 33.2 3.2
18 (水)	明日は十五夜です ごこくごはん(ビビンバ) 牛乳 わかめスープ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ナルト たまご わかめ みそ	ごこくごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	ぜんまい ほうれんそう ねぎ にんにく もやし にんじん	682 26.1 3.1
20 (金)	はちみつパン 牛乳 さけフライ グリーンサラダ しろいんげんのスープ	ぎゅうにゅう さけフ ^リ とりにく チーズ	パン ドレッシング むえんバター あぶら	ブロッコリー アスパラ きゅうり たまねぎ コーン にんじん パセリ いんげん	656 27.3 2.8
24 (火)	パンクキンパン 牛乳 かきあげうどん かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ エビ イカ	パン うどん あぶら ハーフマヨネーズ	かきあげのぐ ほうれんそう にんじん きゅうり ねぎ かんぴょう コーン レモン	612 22.2 3.0
25 (水)	ごはん 牛乳 さんまぶなかばし ごもくひじき さつまじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにく みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	693 27.5 2.7
26 (木)	♪♪5年1組リクエストメニュー♪♪ ごはん 牛乳 みそカツ キムチあえ はるさめスープ まっチャプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく	ごはん パンこ あぶら こむぎこ ごまあぶら はるさめ プリン	にんにく もやし たまねぎ にら にんじん はくさい ほししいたけ	740 26.7 2.8
27 (金)	ミルクパン 牛乳 グラタン ビーンズサラダ ぎょうざスープ ソフトチョコ	ぎゅうにゅう ぎょうざ みそ	パン ソフトチョコ ハーフマヨネーズ ドレッシング かわ	ミックスビーンズ にら きゅうり にんじん コーン もやし	637 21.2 2.6
30 (月)	ごはん 牛乳 なっとう もみづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう わかめ ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら	しらたき キャベツ たまねぎ きゅうり ねしょうが にんじん グリーンピース	639 23.2 2.3

★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】
4日(水)のナスは、
日光市でとれたナスです。