

10月分給食献立予定表

にっこうしりつにっこうしょうがっこう
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) たんぱく質(g) 塩分(g)
		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 (火)	ミルクパン 牛乳 お豆のコロッケ ブロッコリーサラダ エビ団子スープ ソフトピーナッツ	ぎゅうにゅう ツナ エビボール まめ	パン あぶら はるさめ ハーフマヨネーズ ソフトピーナッツ	ブロッコリー きゅうり コーン はくさい にんじん ねぎ	660 22.6 2.9
2 (水)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 にらまんじゅう ナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にらまんじゅう みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま でんぶん	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にら にんにく もやし きゅうり	656 25.3 2.6
3 (木)	ご飯 牛乳 ホッケー夜干し 五目煮豆 のっぺい汁 のりのつくだ煮	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず ホッケー こんぶ	ごはん さとう あぶら みずあめ さといも でんぶん	にんじん れんこん ねぎ ごぼう はくさい だいこん	559 19.9 2.8
4 (金)	黒パン 牛乳 カレーうどん さつまいもサラダ すていっくまろん	ぎゅうにゅう とりにく なると チーズ	パン うどん 加-ルウ クリーム さつまいも デザート レズン ハーフマヨネーズ トレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう レズン	636 18.3 2.8
7 (月)	***秋の野外給食*** ご飯 牛乳 かき揚げ 厚焼き玉子 おひたし シューマイ リンゴゼリー	ぎゅうにゅう たまご シューマイのぐ かつおぶし	ごはん あぶら ゼリー シューマイのかわ ごま	やさいかきあげ こまつな もやし りんご	717 22.4 2.4
8 (火)	バーガーパン (セルフチーズバーガー) 牛乳 クラムチャウダー	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ ベーコン あさり エビ	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ	712 33.3 3.4
9 (水)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 キャベツのピリッと漬け すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ あぶらあげ	ごはん ごま すいとん	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう だいこん とうがらし	689 23.9 2.3
10 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋の旨煮 キムチ和え 巨峰 (2)	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう さつまいも でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし にら ピーマン きょうほう	699 20.3 1.8
11 (金)	米粉パン 牛乳 エビ焼きそば ハム&チーズサラダ 栃木県産イチゴジャム	ぎゅうにゅう チーズ ハム エビ	こめこパン あぶら やきそばめん ジャム ハーフマヨネーズ ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ ピーマン にんにく パイン きゅうり キャベツ	639 29.8 3.1
15 (火)	アップルパン 牛乳 フィレオチキン ツナと大豆のサラダ 白菜と肉団子のスープ	ぎゅうにゅう だいず ツナ にくだんご フィレオチキン	パン ドレッシング あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん きゅうり コーン はくさい たけのこ ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	682 31.1 3.0
16 (水)	五穀ご飯 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごこくごはん ゼリー むえんバター じゃがいも ドレッシング ルウ	たまねぎ にんじん みかん グリーンピース キャベツ きゅうり	685 20.3 2.2
18 (金)	きな粉揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ グリーンサラダ きのこのホワイトシチュー	ぎゅうにゅう だいず チーズ とりにく きなこ	パン あぶら ごこくとう さつまいも トレッシング むえんバター ルウ	ブロッコリー アスパラガス グリンピース きゅうり にんじん しめじ たまねぎ ししいたけ マッシュルーム	660 24.6 3.1
21 (月)	ご飯 牛乳 さんまマーマレード煮 白菜のおひたし きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく さんま かつおぶし とうふ	ごはん ごま さといも マーマレード あぶら	はくさい ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ しめじ	644 25.2 2.6
22 (火)	はちみつパン 牛乳 照焼きチキンステーキ 春雨サラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チキンステーキ こなチーズ	パン ドレッシング はるさめ じゃがいも むえんバター	にんじん きゅうり トマト パプリカ キャベツ にんにく	604 23.7 3.2
23 (水)	麦ご飯 牛乳 秋野菜カレー 福神漬け ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら くり さつまいも カレールウ ゼリー ナタデココ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが みかん パイン もも ふくじんづけ	693 19.1 1.8
24 (木)	ご飯 牛乳 味噌カツ もみ漬け なめこ汁	ぎゅうにゅう <u>ぶたにく</u> みそ わかめ たまご とうふ	ごはん あぶら パンこ	にんにく だいこん ねぎ きゅうり しょうが なめこ	702 26.6 2.5
25 (金)	♪♪4年1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 ライチゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ハム いんげんビュレ	ナン あぶら カレール ウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく レモン だいこん グリンピース	614 29.3 3.0
28 (月)	ご飯(手巻き)ご飯: ツナ・ハム・チーズ・梅) 牛乳 すき焼き煮	ぎゅうにゅう チーズ のり ハム ぎゅうにく ツナ かまぼこ とうふ	ごはん あぶら さとう ハーフマヨネーズ	コーン パセリ はくさい たまねぎ ねぎ しらたき	663 32.4 3.0
29 (火)	バターロール 牛乳 スパゲッティペスカトーレ イタリアンサラダ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ こなチーズ ホタテ	パン スパゲッティ むえんバター 卵・オイル マーシャルピーンズ トレッシング	たまねぎ パプリカ パセリ にんにく トマト きゅうり ブロッコリー アスパラ どうがらし	671 29.8 2.9
30 (水)	♪♪4年2組リクエストメニュー♪♪ ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 磯香りとえ 具だくさんみそ汁 抹茶プリン	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ のり みそ とうふ	ごはん さとう プリン でんぶん じゃがいも あぶら	ほうれんそう こんにゃく もやし たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	699 25.8 2.4
31 (木)	ご飯 牛乳 鮭の西京焼き ピーナッツ和え さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ さけ	ごはん ピーナッツ さとう さつまいも	キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	636 29.8 2.0

★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 す きら た
今月の目標：好き嫌いをしないで食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
10月は、地産地消月間です。献立表の下線太字の食材
(豚肉、里芋、しいたけ、ほうれん草、にら)と、これ以外
でも大根、ねぎなどは、日光市産が入荷予定です。