

11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)
		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)
1 (金)	バーガーパン(フィッシュバーガー・ポイルキャベツ)牛乳 おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう たまご しるみさかな とうふ とりにく	パン タルトソース あぶら でんぶん おこげ パンこ	キャベツ にんじん エノキ たまねぎ ねぎ	593 22.7 2.3
5 (火)	アップルパン 牛乳 グラタン グリーンサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも むえんバター クリーム ドレッシング	アップル ブロッコリー レモン アスパラガス マッシュルーム たまねぎ にんじん りんご コーン	651 22.7 2.7
6 (水)	ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが ごま味噌和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう みそ	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース	675 24.8 1.7
7 (木)	ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン チーズサラダ ソフトチョコ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こなチーズ チーズ	パン スパゲッティ ドレッシング 和コラーゲン むえんバター	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ たまねぎ	662 23.5 3.3
8 (金)	***日光小学校140周年記念お祝い献立*** 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ名古屋風 もみ漬け あまだいのうしお汁 お祝いケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あまだい わかめ	せきはん さとう ごま あぶら ケーキ	にんにく はくさい ねぎ しょうが にんじん エノキ	730 28.5 2.6
11 (月)	麦ご飯(三色丼:鯖そぼろ・玉子そぼろ・ほうれん草の胡麻和え) 牛乳 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう たまご さば みそ とりにく とうふ	むぎごはん さといも あぶら さとう ごま	しょうが ほうれんそう ねぎ だいこん こんにゃく にんじん	677 25.8 2.6
12 (火)	チーズパン 牛乳 タンメン 春雨サラダ 苺ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく なると エビ チーズ イカ ハム	パン ちゅうかめん ゴマ ごまあぶら はるさめ あぶら ハーフマヨネーズ	もやし にんじん キャベツ にんじん にんにく にら しょうが	602 23.4 3.1
13 (水)	五穀ご飯(ビビンバ) 牛乳 わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく たまご みそ ナルト	ごこくごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ みかん	660 26.5 3.0
14 (木)	ご飯 牛乳 タラの親子焼き 五目ひじき さつま汁	ぎゅうにゅう たらことり たら ひじき ぎゅうにく みそ あぶらあげ だいず	ごはん さとう あぶら さつまいも	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう だいこん	641 25.4 2.0
15 (金)	黒パン 牛乳 トマトオムレツ ビーンズサラダ 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご こなチーズ ミックビーンズ オムレツ エビ	パン ハーフマヨネーズ ドレッシング ベンネ むえんバター	トマト にんじん コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	667 28.3 2.8
18 (月)	ご飯 牛乳 鯖のカレー竜田揚げ 磯香りとえ 白菜と肉団子のスープ	ぎゅうにゅう さば のり ミートボール	ごはん ごまあぶら こむぎこ はるさめ でんぶん	ほうれんそう もやし ねぎ はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	712 23.9 2.4
19 (火)	紅茶パン 牛乳 にらと豚肉の焼きそば ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン さとう あぶら ごまあぶら やきそば マヨネーズ	にんじん ほうれんそう もやし にら コーン レモン	642 22.4 3.3
20 (水)	麦ご飯 チキンカレー 牛乳 福神漬け リリカルフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん あぶら カレールウ リリカル じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ふくじんづけ りんご みかん パイン もも パナナ	717 18.8 2.2
21 (木)	ご飯 牛乳 八宝菜 コーンシューマイ(2) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ うずらのたまご イカ	ごはん ごまあぶら でんぶん シュマイのかわ あぶら ごま	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし きゅうり コーン	636 27.3 2.0
22 (金)	♪♪3年1組リクエストメニュー♪♪ はちみつパン 牛乳 チキンのオープン焼き ハムのマリネ わかめ入り玉子スープ レンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ たまご ハム	パン ドレッシング ゼリー でんぶん	レモン だいこん きゅうり しめじ にんじん ねぎ	634 29.4 3.3
25 (月)	ご飯 牛乳 ホッケ白醤油焼き 切り干し大根の煮付け どさんこ汁	ぎゅうにゅう ホッケ あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ	ごはん むえんバター あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	693 29.6 3.3
26 (火)	♪♪3年2組リクエストメニュー♪♪ ココア揚げパン 牛乳 にらまんじゅう キムチ和え カレーうどん アップルシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく なると	パン あぶら ココア さとう 加えうどん にらまんじゅうのかわ	にら もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ りんご	617 22.0 3.2
27 (水)	ご飯 牛乳 チンジャオロースー エビの水晶包み (2) 豆腐入り中華スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら かわ	しょうが ほししいたけ ねぎ たけのこ にんじん しめじ はくさい にら	651 24.7 2.4
28 (木)	☆☆地産地消献立:だいこん☆☆ 手巻きご飯(ツナ・チーズ・梅・納豆)牛乳 大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう チーズ ツナ なっとう のり とりにく	ごはん ハーフマヨネーズ さとう でんぶん さといも	コーン だいこん えだまめ にんじん うめパセリ	609 23.3 2.2
29 (金)	パンプキンパン 牛乳 カレイのフライ フレンチサラダ 白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく カレイ いんげん	パン パンこ あぶら ドレッシング むえんバター	キャベツ にんじん みかん たまねぎ コーン パセリ	606 25.3 2.7

★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：感謝して食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】

11月28日(木)の**大根**は、日光市でとれた大根です。