

12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)
2 (月)	ご飯 牛乳 納豆 磯香りとえ イカと里芋の煮物	ぎゅうにゅう なとう イカ さつまあげ のり	ごはん さとう あぶら さといも	ほうれんそう にんじん こんにゃく だいこん きぬさや もやし	601 25.4 2.2
3 (火)	メンチカツバーガー(メンチカツ・ポイルキャベツ) 牛乳 冬野菜のシチュー スウィーティー	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	パン じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ スウィーティー はくさい ブロッコリー かぶ	617 26.7 2.6
4 (水)	麦ご飯 さつまいもカレー 牛乳 グリーンサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん さつまいも あぶら ドレッシング カレールウ	たまねぎ にんじん レモン こんにゃく ブロッコリー アスパラガス ふくじんづけ グリーンピース しょうが	710 21.0 2.9
5 (木)	ご飯 牛乳 アジねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぎゅうにく あぶらあげ アジ	ごはん あぶら さとう さといも	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう はくさい	627 25.1 2.5
6 (金)	ミルクパン 牛乳 味噌ラーメン ハムチーズサラダ アップルハニー	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン ちゅうかめん アップルハニー あぶら マヨネーズ	コーン はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン	639 26.4 3.2
9 (月)	ご飯 牛乳 豚肉のごま味噌炒め かき玉汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご あつあげ わかめ とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ みかん しいたけ いんげん ねぎ しょうが にんにく	653 24.3 3.1
10 (火)	フルーツサンド(フルーツクリーム) 牛乳 焼きそば	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ	パン やきそばめん ホイップクリーム あぶら	もも イチゴ パイン みかん キャベツ にんじん	679 22.5 2.2
11 (水)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ アーモンド和え 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハンバーグ みそ	ごはん アーモンド さとう でんぶん さといも	だいこん こまつな キャベツ りんご にんじん こんにゃく ねぎ	692 26.0 3.1
12 (木)	ご飯 牛乳 シシャモフライ (2) ピリッと漬け キムチみそ汁	ぎゅうにゅう シシャモ とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま	キャベツ きゅうり はくさい もやし いら エノキ	607 22.5 2.4
13 (金)	パンumpキンパン 牛乳 オムレツ 切り干しだいこんのサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン こなチーズ ツナ	パン さとう マネーズ むえんバター じゃがいも	きりばしだいこん きゅうり にんじん レモン キャベツ たまねぎ トマト パプリカ にんにく	637 22.1 3.2
16 (月)	ご飯 牛乳 サバ文化干し 白菜のおひたし どさんこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし みそ	ごはん じゃがいも むえんバター ごま	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが はくさい こまつな	619 27.0 2.9
17 (火)	♪♪2年1組リクエストメニュー♪♪ 黒パン 牛乳 スパゲッティミートソース コンスープ 抹茶プリン	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいち こなチーズ	パン スパゲッティ むえんバター あぶら プリン	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく コーン パセリ	707 27.7 3.0
18 (水)	ご飯 牛乳 ハタハタフライ 五目きんぴら むらくも汁	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく さつまあげ ハタハタ とりにく わかめ のり	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ	650 24.4 2.8
19 (木)	☆☆地産地消献立：白菜☆☆ ご飯 牛乳 白菜のケチャップ丼 すいとん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら すいと ん でんぶん	はくさい にんじん ビーマン たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ ほうれんそう だいこん	647 26.6 2.5
20 (金)	***X'mas セレクトデザート*** はちみつパン 牛乳 フィレオチキン ハムのマリネ かぼちゃのシチュー デザート	ぎゅうにゅう チキン ハム とりにく	パン ドレッシング あぶら デザート	だいこん たまねぎ きゅうり レモン かぼちゃ にんじん	677 27.7 2.6

★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：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】
12月19日(木)の白菜は、日光市でとれた白菜です。