

# 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)	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 (月)	ごはん 牛乳 にくだんご きりこんぶのにももの むらくもじる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ さつまあげ わかめ たまご	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	626	23.6	2.7
2 (火)	ココアパン 牛乳 アンサンブルエッグ ごぼうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー	パン マヨネーズ じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ	621	21.7	2.7
3 (水)	かきあげてんどん(えびいかかきあげ) 牛乳 いそあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう えび い か のり みそ あぶらあげ	ごはん あぶら こむぎこ	ほうれんそう もやし ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ しゅんぎく	632	19.4	2.5
4 (木)	ごはん 牛乳 とろほっけいちやばし ごまあえ ちくぜんに みかん	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく	ごはん ごま さとう あぶら	こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく グリーンピース みかん	654	29.6	2.3
5 (金)	ミルクパン あんずジャム 牛乳 グラタン イタリアンサラダ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく エビだんご チーズ	パン ジャム じゃがい も はるさめドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうさいい ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	634	21.4	2.6
8 (月)	ごはん 牛乳 ショーロンポー ちゅうかくらげあえ マーボードウフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ くら げ みそ だいず	ごはん あぶら でんぶ ん ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ショｰﾝﾎﾟｰの かわ	たけのこ にんじん しいたけ にら きゅうり キャベツ にんにく しょうが にら	681	24.2	2.5
9 (火)	☆地産地消献立(はくさい)☆ セルフドッグ 牛乳 さけとはくさいのクリーム煮	ぎゅうにゅう ソーセー ジ さけ こなチーズ	パン バター	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	360	26.2	3.0
10 (水)	***2ねん1くみりクエスト*** ごはん 牛乳 とりのレモンソース はなやさいサラダ わかめスープ ゆきみだいふく ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ナルト	ごはん でんぶん ごま あぶら さとう アイス ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ アスパラ にんじん ねぎ ｶﾌﾞﾁ ｸｰﾚﾝ ｻﾞｲﾁ レモンじる	692	26.0	3.1
11 (木)	ごはん 牛乳 なっとう あつやきたまご たくあんをあえもの みそしる	ぎゅうにゅう なっとう たまご あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも ごま あぶら	こまつな ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん	603	25.3	2.4
12 (金)	ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 スパゲティ ミートソース ハムのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ハム こな チーズ	パン スパゲッティ むえんバター あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ジャム	たまねぎ にんじん セロリ ﾏｯｼﾞﾙｰﾑ トマト にんにく きゅうり だいこん レモンじる	679	28.6	2.9
15 (月)	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ こんにゃくサラダ とちぎけんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ごま ルカ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく にんにく しょうが ふくじんづけ	698	20.8	2.5
16 (火)	♪♪2年2組リクエストメニュー♪♪ くるパン 牛乳 みそカツ グリーンサラダ コンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	パン むえんバター パンこ こむぎこ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ゼリー	きゅうり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ コーン アスパラ たまねぎ パセリ にんにく	695	25.5	3.2
17 (水)	てまきごはん(ツナ・きゅうり・うめ) どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ むえんバター	きゅうり うめ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく パセリ	631	21.5	3.2
18 (木)	ごはん 牛乳 とろあじねぎしおやき キムチあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ しらたき	631	30.8	2.5
19 (金)	アップルパン 牛乳 チキンのオープンやき ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ はるさめｽｰﾌﾟ ｾﾙﾌﾃﾞﾞﾞｰｸﾞ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	パン あぶら はるさめ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ケーキ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうさい しいたけ りんご	☆		
22 (月)	ごはん 牛乳 さばのみぞれに きりぼしだいこんのにももの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とりにく	ごはん あぶら さとう	きりぼしだいこん ねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう	626	23.4	2.1

★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9日(火)の白菜は、日光市でとれた白菜です。