



9月

給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	えんぶん塩分
2 (月)	手巻きずし 牛乳 とん汁 なしゼリー	牛乳 のり ツナ チーズ ぶた肉 とうふ みそ	こめ マネズ じゃがいも 油 ゼリー	きゅうり とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ	686 kcal	22.4 g
					27.0 g	2.72 g
3 (火)	黒糖パン 牛乳 さけフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 さけ とり肉	パン 油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ バナ	608 kcal	24.5 g
					25.7 g	2.76 g
4 (水)	ごはん 牛乳 コソウマイ(2) ホイコーロー ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	こめ こむぎこ 油	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草	684 kcal	22.8 g
					27.7 g	2.69 g
5 (木)	【地産地消献立：なす】 バターロール ジャム 牛乳 なす入りミートパゲッティ ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ	パン ジャム パゲッティ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト なす グリッピー キャベツ きゅうり とうもろこし	649 kcal	25.7 g
					25.7 g	2.40 g
6 (金)	【4の2リクエスト給食】 三色丼 牛乳 なめこ汁 まっちゃんプリン	牛乳 とり肉 たまご とうふ みそ	こめ さとう 油 ごま	ほうれん草 なめこ ねぎ	729 kcal	24.8 g
					30.9 g	2.60 g
9 (月)	ごはん 牛乳 納豆 アーモンド和え 筑前煮	牛乳 納豆 とり肉 さつまあげ	こめ アーモンド さとう 油 さといも	キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ きぬさや	653 kcal	18.1 g
					27.0 g	1.88 g
10 (火)	レーズンパン 牛乳 スコッチエッグ 加うどん ハムと大根のサラダ	牛乳 たまご とり肉 ハム ぶた肉 なると	パン うどん ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ほうれん草	669 kcal	27.7 g
					25.0 g	3.93 g
11 (水)	ひじきごはん 牛乳 焼魚(さば) もみ漬け みそ汁	牛乳 ひじき とり肉 油あげ さば とうふ み そ	こめ さとう 油 ごま さといも	にんじん しらたき キャベツ きゅうり えのきだけ ほうれん草	659 kcal	25.7 g
					27.1 g	2.74 g
12 (木)	米粉アップルパン 牛乳 きのこハンバーグ グリーンパテ えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 えび	米粉 さとう じゃがいも バター はるさめ	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム にんじん はくさい	645 kcal	27.2 g
					27.3 g	3.24 g
13 (金)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) マーボーなす きゅうりの香り和え	牛乳 いか ぶた肉	こめ こむぎこ 油 ごま油 はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ なす いら たけのこ	670 kcal	22.3 g
					24.8 g	1.76 g
17 (火)	【1の2リクエスト給食】 はちみつパン 牛乳 焼きそば こんにゃくサラダ とちおとめアイス	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ わかめ	パン めん 油 ドレッシング アイス	にんじん キャベツ もやし こんにゃく きゅうり とうもろこし	676 kcal	18.0 g
					25.1 g	3.51 g
18 (水)	【お月見献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ほうれん草のごまみそ和え けんちん汁 月見ゼリー	牛乳 さんま みそ とうふ	こめ 油 さとう ごま さといも ゼリー	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく はくさい	706 kcal	23.2 g
					22.4 g	2.14 g
19 (木)	運動会のため、給食はありません。雨の日も、お弁当を持ってきてください。					
20 (金)	カレーライス 牛乳 福神漬 ビーンズサラダ りんごゼリー ※20日に運動会を行う場合は、給食はありませ	牛乳 ぶた肉	こめ むぎ 油 じゃがいも いんげんまめ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	706 kcal	20.2 g
					20.3 g	3.06 g
24 (火)	わかめごはん 牛乳 厚焼卵 大阪漬け 肉じゃが	牛乳 わかめ たまご ぶた肉	こめ さとう 油 じゃがいも	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	649 kcal	16.4 g
					21.4 g	3.16 g
25 (水)	中華丼 牛乳 春雨サラダ にらまんじゅう(2)	牛乳 ぶた肉 えび いか なると ハム	こめ こむぎこ 油 はるさめ ドレッシング ごま	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい にら きゅうり キャベツ	687 kcal	19.4 g
					29.0 g	2.96 g
26 (木)	ミルクパン ジャム 牛乳 ささみチーズフライ ホパイルテ トマトスープ ぶどう(2)	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	パン ジャム 油 バター	ほうれん草 たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト ぶどう	603 kcal	23.0 g
					27.8 g	3.31 g
27 (金)	ごはん 牛乳 煮魚(あじ) 野菜のおひたし さつま汁	牛乳 あじ かつおぶし みそ ぶた肉 とうふ	こめ さとう ごま 油 さつまいも	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	637 kcal	16.6 g
					26.6 g	2.04 g
30 (月)	いか天丼 牛乳 ブロッコリーのごま和え むらくも汁	牛乳 いか とり肉 たまご わかめ	こめ 油 ごま	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん	658 kcal	22.1 g
					23.6 g	2.62 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。