



10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	塩分
1 (火)	黒糖食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 肉団子スープ お米のムース	牛乳 ハム とり肉 のり	パン スパゲッティ 油 バター ムース	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ たもぎたけ マッシュルーム はくさい	634 kcal 27.6 g	21.9 g 3.35 g
2 (水)	【地産地消献立：さといも】 ごはん 牛乳 焼魚(銀鮭) ほうれん草のいそ和え さといもと大根のそぼろ煮	牛乳 さけ のり とり肉	こめ さといも ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん えだまめ	657 kcal 29.1 g	19.3 g 2.01 g
3 (木)	紅茶パン 牛乳 かぼちゃコロッケ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮 卵	牛乳 とり肉	パン 油 ドレッシング マカロニ バター	かぼちゃ ブロッコリー きゅうり アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム 卵	634 kcal 22.3 g	28.1 g 2.72 g
4 (金)	ごはん 牛乳 えびのすいしょうつつみ(2) ナムル マーボー豆腐	牛乳 えび ぶた肉 とうふ	こめ こむぎこ さとう ごま 油 ごま油	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たら たけのこ しいたけ	655 kcal 25.4 g	23.0 g 2.14 g
7 (月)	手巻きすし 牛乳 けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳 のり ツナ とうふ	こめ マヨネーズ さといも 油 ごま油 ゼリー	きゅうり とうもろこし うめ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はくさい	619 kcal 22.5 g	18.4 g 3.59 g
8 (火)	米粉パン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	こめこ 油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ	693 kcal 28.5 g	28.8 g 2.73 g
9 (水)	【2の1リクエスト給食】 わかめごはん 牛乳 春巻 ハムとチーズのサラダ 春雨スープ	牛乳 わかめ ハム チーズ ぶた肉	こめ こむぎこ 油 ドレッシング はるさめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	642 kcal 19.2 g	24.5 g 3.28 g
10 (木)	ホットドック 牛乳 きつねうどん 梨	牛乳 ウィナー 卵 とり肉 油あげ	パン うどん	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ なし	644 kcal 25.3 g	29.6 g 3.82 g
11 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 煮魚(さんま) 野菜のごま和え キムチ入りとん汁	牛乳 さんま のり ぶた肉 とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも 油	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	621 kcal 24.1 g	21.6 g 2.53 g
15 (火)	ごはん 牛乳 納豆 じゃこサラダ 肉じゃが	牛乳 納豆 油あげ じゃこ ぶた肉	こめ ドレッシング ごま じゃがいも 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	651 kcal 24.7 g	18.5 g 1.96 g
16 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 さつまいものシチュー りんご	牛乳 白身魚(林) ぶた肉	パン さつまいも 油	キャベツ にんじん たまねぎ りんご	685 kcal 25.9 g	24.3 g 2.95 g
17 (木)	きのこごはん 牛乳 厚焼卵 大阪漬け どさんこ汁	牛乳 油あげ たまご ぶた肉 わかめ みそ	こめ さとう 油 じゃがいも バター	またけ しめじ しいたけ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし もやし ねぎ	611 kcal 22.6 g	20.7 g 3.01 g
18 (金)	【地産地消献立：ほうれん草】 ピピン丼 牛乳 五目ワンタンスープ レンズゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 ナルト	こめ さとう 油 かつお ゼリー	ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	625 kcal 23.4 g	16.5 g 2.86 g
21 (月)	ごはん 味のり 牛乳 焼魚(さば) いなか汁 切干大根の煮つけ	牛乳 のり さば 油あげ とうふ みそ	こめ さとう 油 さといも	だいこん にんじん しいたけ はくさい こんにゃく ねぎ	645 kcal 24.1 g	23.8 g 2.18 g
22 (火)	【4の1リクエスト給食】 きなこあげパン 牛乳 照焼チキン ハムと大根のサラダ コーンスープ フルーツ杏仁	牛乳 きなこ とり肉 ハム	パン さとう 油 ドレッシング バター ゼリー	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし	665 kcal 26.3 g	28.5 g 2.92 g
23 (水)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) キムチ和え あつあげの中華いため	牛乳 ぶた肉 あつあげ	こめ こむぎこ ごま油 油 さとう	たら だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ さやえんどう	649 kcal 27.5 g	21.6 g 2.16 g
24 (木)	ミルクパン チョコクリーム 牛乳 焼きそば 海藻サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ わかめ	パン チョコ めん ドレッシング 油 ゼリー	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	671 kcal 24.2 g	23.9 g 3.64 g
25 (金)	【地産地消献立：ぶた肉】 ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ とうふ とり肉	こめ さとう 油 さといも	にんじん しらたき ごぼう だいこん はくさい	618 kcal 24.4 g	20.4 g 2.46 g
28 (月)	秋野菜のカレーライス 牛乳 福神漬 ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 ツナ	こめ むぎ 油 さつまいも さといも ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	668 kcal 21.7 g	20.6 g 2.79 g
29 (火)	バターロール ジャム 牛乳 チーズオムレツ ポパイソテー ポトフ	牛乳 たまご チーズ ウィナー ハム	パン ジャム バター じゃがいも	ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	623 kcal 25.3 g	26.5 g 3.23 g
30 (水)	【学習発表会特別給食】 おにぎり ジョア からあげ(2) さつま汁 みかん	ジョア さけ こん ぶ のり とり肉 ぶた 肉	こめ 油 さつまいも	だいこん にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ みかん	665 kcal 20.4 g	17.7 g 2.58 g
31 (木)	ハンバーガー 牛乳 グリーンポテト クラムチャウダー	牛乳 ぶた肉 あさり ハム	パン さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ だいこん	643 kcal 27.4 g	24.4 g 3.74 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。