

# 11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 (金)	くりごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) 白菜のおひたし とん汁	牛乳 ほっけ とうふ みそ かつおぶし	こめ くり じゃが芋	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく ねぎ	577kcal 24.5g	14.0g 2.72g
5 (火)	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー グリーンサラダ りんご	牛乳 ぎゅう肉 ハム 生クリーム チーズ	こめこ バター ドレッシング じゃが芋	にんじん たまねぎ グリッピーズ ブロッコリー アスパラ マッシュルーム きゅうり りんご	671kcal 27.2g	27.6g 2.63g
6 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜アーモンド和え 五目みそ汁	牛乳 あじ あつあげ ぶた肉 みそ	こめ 油 さとう じゃが芋 アーモンド	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	631kcal 24.5g	21.6g 2.24g
7 (木)	ホットドック 牛乳 みそラーメン にっこり梨	牛乳 ウィンナー ぶた肉 なると	パン ラーメン バター	にんじん もやし ねぎ とうもろこし キャベツ なし	617kcal 25.5g	27.3g 4.15g
8 (金)	【地産地消献立：大根】 ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のごまみそ和え ぶた肉と大根の煮物	牛乳 なっとう ぶた肉 みそ	こめ ごま さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく	620kcal 25.6g	20.0g 1.76g
11 (月)	【3の2リクエスト給食】 手巻きすし 牛乳 おでん 雪見大福	牛乳 のり ツナ ちくわ さつまあげ がんもどき こんぶ	こめ マヨネーズ チーズ アイス	とうもろこし うめ だいこん にんじん こんにゃく パセリ	693kcal 27.3g	23.7g 3.70g
12 (火)	ミルクパン アップルパイ 牛乳 かきあげうどん じゃこサラダ グレープフルーツ	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると じゃこ	パン うどん 油 はちみつ ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく しいたけ りんご ほうれんそう キャベツ ねぎ きゅうり グレープフルーツ	620kcal 21.0g	23.9g 3.00g
13 (水)	ごはん 牛乳 焼魚(いなだ) ひじきの炒め煮 どさんこ汁	牛乳 いなだ ひじき さつまあげ ぶた肉 わかめ みそ	こめ 油 さとう バター じゃが芋	にんじん こんにゃく とうもろこし もやし ねぎ	625kcal 26.3g	20.4g 2.63g
14 (木)	黒糖パン 牛乳 ポテトサラダ 伊豆アサダ アスパラ菜のクリーム煮	牛乳 エビ いか とり肉 たまご ベーコン	パン マカロニ ドレッシング バター じゃが芋	ブロッコリー アスパラ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲン菜 はくさい パプリカ	654kcal 27.2g	28.5g 2.94g
15 (金)	ごはん 牛乳 えびシューマイ(2) アスパラガス 中華スープ	牛乳 エビ ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ 油 ごま油 シューマイの皮 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン こまつな もやし	591kcal 27.0g	17.4g 2.66g
18 (月)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 とり肉	こめ むぎ じゃが芋 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご だいこん ブロッコリー オレンジ きゅうり とうもろこし	662kcal 20.7g	20.7g 2.40g
19 (火)	ミルクパン ジャム 牛乳 スパゲッティナポリタン 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ハム ウィンナー チーズ とり肉 ヨーグルト	パン スパゲティ バター ジャム	たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きぬさや りんご	676kcal 25.7g	20.4g 3.38g
20 (水)	中華丼 牛乳 ぎょうざ(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 エビ いか なると	こめ 油 ごま ごま油 さとう ぎょうざの皮	たけのこ にんじん にら はくさい ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ	612kcal 26.5g	19.4g 2.69g
21 (木)	【持久走大会】 照り焼きバーガー 牛乳 アスパラガス ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	パン いんげん豆 じゃが芋 さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン トマト しめじ	597kcal 27.2g	21.4g 3.60g
22 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 焼魚(さば) 五目煮豆 むらこ汁	牛乳 さば だいす とり肉 たまご わかめ のり	こめ さとう	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ	639kcal 26.1g	24.3g 2.49g
25 (月)	【3の1リクエスト給食】 わかめごはん 牛乳 からあげレモンソース ハムと大根のサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 わかめ	こめ 油 さとう はるさめ ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん はくさい	685kcal 25.0g	26.0g 3.69g
26 (火)	食パン フォークリム 牛乳 焼きそば 海藻サラダ みかん	牛乳 いか ぶた肉 ちくわ わかめ	パン フォークリム 焼きそばめん ドレッシング	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし みかん	642kcal 25.0g	22.8g 3.65g
27 (水)	さつまいもごはん 牛乳 煮魚(さんま) もみづけ のっぺい汁	牛乳 さんま とり肉	こめ さつま芋 ごま 油 さといも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	628kcal 22.3g	19.7g 2.66g
28 (木)	パンプキンパン 牛乳 メンチカツ ビーンズサラダ ポトフ	牛乳 ぶた肉 大豆 ウィンナー ハム	パン 油 ドレッシング じゃが芋	きゅうり にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん	596kcal 23.7g	26.3g 3.17g
29 (金)	三色丼 牛乳 けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳 とり肉 たまご とうふ	こめ さといも さとう 油 ごま ごま油 ゼリー	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにゃく はくさい	690kcal 27.3g	22.2g 2.65g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。