



1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	しつ 脂質
		あ か	き いろ	み どり	たんぱく質	えんぶん 塩分
8 水	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ	牛乳 とり肉 わかめ	こめ むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ こんにゃく だいこん きゅうり	613kcal	17.1g
					18.8g	2.73g
9 木	アップルパン 牛乳 スパゲティナポリタン ハムと大根のサラダ	牛乳 ハム ウインナー チーズ	パン バター スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり だいこん	642kcal	20.8g
					23.0g	3.19g
10 金	ごはん 牛乳 焼き魚(さば) 小松菜のアーモンド和え 田舎汁 みかん	牛乳 さば あぶらあげ みそ	こめ アーモンド さとう さといも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう こんにゃく みかん	591kcal	17.8g
					24.9g	2.54g
14 火	【6の2リクエスト給食】 きなこあげパン 牛乳 ミルクココア 海藻サラダ 和風煮込みハンバーグ 卵スープ フルーツ杏仁	牛乳 きなこ とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉 ハム かいそう たまご	パン かたくりこ バター さとう 油 ドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もも とうもろこし	669kcal	28.1g
					27.6g	3.83g
15 水	手巻き寿司 牛乳 おでん	牛乳 ちくわ ツナ さつまあげ こんぶ のり	こめ マヨネーズ	きゅうり パセリ こんにゃく にんじん だいこん とうもろこし	590kcal	18.8g
					24.4g	4.10g
16 木	ミルクパン チョコクリーム 牛乳 焼きそば グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	パン チョコ 焼きそば麺 油 ドレッシング	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー アスパラ きゅうり とうもろこし	691kcal	24.9g
					26.7g	3.75g
17 金	キムチチャーハン 牛乳 春巻 五目ワタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると	こめ ごま 油 ごま油 ワンタン はるまきの皮	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ はくさい たけのこ	641kcal	20.2g
					21.9g	3.90g
20 月	ごはん 牛乳 カレーの照り焼き 小松菜のごま和え 豚汁 チョコプリン	牛乳 カレイ ぶた肉 とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも 油 チョコ	こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	608kcal	17.9g
					27.2g	1.72g
21 火	バターロール 牛乳 ポテトオムレツ ビーンズサラダ クリームシチュー	牛乳 たまご チーズ ベーコン とり肉 まめ	パン じゃがいも ドレッシング バター	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし	653kcal	29.9g
					24.4g	2.92g
22 水	ごはん 牛乳 えびシューマイ(2) チンジャオロースー 豆腐入り中華スープ	牛乳 えび ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ 油 ごま油 シューマイの皮 かたくりこ	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん しいたけ もやし こまつな	592kcal	16.8g
					28.2g	2.75g
23 木	米粉パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 煮込みうどん じゃこサラダ	牛乳 とり肉 なると じゃこ あぶらあげ	こめこ うどん ごま マーガリン ドレッシング	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり ブルーベリー	597kcal	20.9g
					24.9g	3.52g
24 金	【給食週間：郷土料理(鹿児島県)】 鶏飯(けいはん) 牛乳 きびなごフライ(3) ほんかん	牛乳 とり肉 たまご のり きびなご	こめ さとう 油 ごま	いんげん にんじん ねぎ しいたけ だいこん ほんかん レモン	616kcal	15.8g
					28.8g	3.71g
27 月	【給食週間：郷土料理(北海道)】 ごはん 牛乳 鮭ちゃんちゃん焼き ほうれん草の磯和え どさんこ汁 北海道牛乳プリン	牛乳 さけ のり ぶた肉 わかめ みそ	こめ ごま じゃがいも 油 バター	ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん ねぎ とうもろこし キャベツ	629kcal	18.0g
					31.8g	2.25g
28 火	【給食週間：郷土料理(宮崎県)】 はちみつパン 牛乳 チキン南蛮 ボイルブロッコリー えび団子スープ 日向夏ゼリー	牛乳 とり肉 えび	パン かたくりこ さとう はるさめ タルタルソース	ブロッコリー にんじん はくさい ひゅうがなつ	690kcal	31.3g
					25.0g	2.84g
29 水	【給食週間：郷土料理(東京都)】 深川丼 牛乳 厚焼卵 味噌けんちん汁	牛乳 あさり とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ 油 さといも	にんじん たまねぎ ねぎ きぬさや ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく	594kcal	17.2g
					24.5g	3.41g
30 木	【給食週間：郷土料理(栃木県)】 地産地消献立(野口菜) ごはん 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ 野口菜のおひたし とちまるくんマイ かんぴょうのすまし汁	牛乳 ぶた肉 かつおぶし とうふ わかめ	こめ じゃがいも 油 マフィン	のぐちな にんじん もやし かんぴょう たまねぎ ねぎ	700kcal	23.8g
					20.6g	2.78g
31 金	ナン 牛乳 キーマカレー チーズポテト	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 チーズ	ナン じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	586kcal	23.8g
					25.5g	2.74g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。