

9月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成26年度

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 (月)	ご飯 牛乳 麻婆野菜 ナムル にらまんじゅう	牛乳 ぶた肉 にらまんじゅう	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう でん粉	にんじん キャベツ なす にら たけのこ ほうれん草 もやし	627kcal 24.5g	19.8g 2.00g
2 (火)	パン チーズソフト 牛乳 サラダうどん 肉だんご	牛乳 肉だんご ツナ わかめ チーズ	パン うどん	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	648kcal 24.3g	22.4g 4.10g
3 (水)	ご飯 牛乳 いわしの梅しょう油煮 ゴーヤチャンプル みそ汁	牛乳 いわし 豆腐 卵 わかめ みそ ぶた肉	ごはん あぶら じゃがいも	にがうり にんじん たまねぎ	617kcal 27.0g	18.6g 2.77g
4 (木)	【4-2 リクエスト献立】 きなこ揚げパン 牛乳 トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 きな粉 ハム チーズ	パン じゃがいも あぶら マカロニ オリーブオイル	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 トマト	577kcal 21.9g	24.8g 2.50g
5 (金)	中華丼 牛乳 こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 えび いか なると わかめ かまぼこ	ごはん あぶら でん粉 ごまあぶら ゼリー	たけのこ にんじん はくさい こんにゃく きゅうり たまねぎ	567kcal 23.5g	13.7g 2.57g
8 (月)	【お月見献立】 ご飯 牛乳 焼き魚(さんま) 五目ひじき けんちん汁 月見デザート	牛乳 さんま ひじき さつまあげ 油あげ とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	ごぼう さといも にんじん しいたけ こんにゃく はくさい だいこん	652kcal 25.4g	21.5g 2.46g
9 (火)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 ハム チーズ	パン あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース アスパラ きゅうり マッシュルーム	696kcal 26.0g	30.1g 2.62g
10 (水)	ご飯 牛乳 厚焼き卵 ピリ辛肉じゃが ほうれん草の磯和え	牛乳 卵 ぶた肉 みそ のり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう もやし いんげん ほうれん草 しらたき	624kcal 22.8g	17.4g 2.30g
11 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 マカロニのクリーム煮 オレンジ	牛乳 たら とり肉	パン あぶら マカロニ バター	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい オレンジ	681kcal 31.4g	26.4g 2.64g
12 (金)	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん さとう でん粉 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ	609kcal 25.7g	21.1g 2.51g
16 (火)	ミルクパン 牛乳 レモンハニー コロッケ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 コロッケ なると ワンタン	パン あぶら レモンハニー	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ もやし しいたけ	668kcal 22.9g	24.6g 3.72g
17 (水)	三色丼 牛乳 田舎汁 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 油あげ みそ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま	ほうれん草 にんじん だいこん こんにゃく さといも こまつな ねぎ はくさい	710kcal 29.4g	24.9g 2.73g
18 (木)	運動会のため、給食はありません。雨の日でも、お弁当を持ってきてください。					
19 (金)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け ごぼうサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉	ごはん あぶら むぎ じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	715kcal 18.6g	22.4g 2.49g
22 (月)	かき揚げ天丼 牛乳 野菜のおひたし 五目みそ汁	牛乳 かき揚げ みそ 生あげ かつおぶし	ごはん あぶら ごま じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 小松菜 もやし	661kcal 21.5g	24.1g 2.63g
24 (水)	ご飯 牛乳 焼き魚(さけ) キャベツのピリッと漬け 筑前煮	牛乳 さけ とり肉 さつまあげ	ごはん あぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ さといも だいこん こんにゃく しいたけ きぬさや	574kcal 27.9g	14.8g 1.53g
25 (木)	バターロール 牛乳 チャンポンメン ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 いか えび なると ツナ	パン めん あぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	574kcal 25.5g	22.4g 2.08g
26 (金)	ご飯 牛乳 鶏から揚げ韓国風 キムチ和え わかめスープ	牛乳 とり肉 わか め	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま でん粉	もやし にんじん 小松菜 ねぎ	664kcal 24.5g	25.8g 2.51g
29 (月)	手巻ずし(ツナ・納豆・きゅうり) 牛乳 豚汁	牛乳 ツナ なつとう ぶた肉 とうふ みそ のり	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	637kcal 28.0g	22.0g 2.67g
30 (火)	黒パン 牛乳 焼きそば バンサンスー	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ハム	パン めん あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん きゅうり キャベツ もやし	644kcal 24.7g	19.9g 3.54g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。