



10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 | えんぶん塩分 |
| 1 (水) | ご飯 牛乳 すきやき風煮 納豆 もみ漬け | 牛乳 ぶた肉 豆腐 なると 納豆 | ごはん 油 さとう ごま | ねぎ にんじん えのきだけ たまねぎ はくさい しらたき キャベツ きゅうり | 615kcal 27.5g | 19.4g 2.27g |
| 2 (木) | ミルクパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン カレーうどん ほうれん草のサラダ アセロラゼリー | 牛乳 ぶた肉 ツナ なると | パン うどん ゼリー ジャム でん粉 | にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 きゅうり とうもろこし | 660kcal 22.7g | 21.8g 3.78g |
| 3 (金) | ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ 梨 | 牛乳 牛肉 わかめ | ごはん 油 ごま さとう ごま油 | ぜんまい もやし ねぎ ほうれん草 にんじん 梨 | 771kcal 21.4g | 16.0g 2.57g |
| 6 (月) | 栗ご飯 牛乳 焼き魚(さんま) 根菜サラダ のっぺい汁 | 牛乳 さんま とり肉 | ごはん さといも くり | れんこん にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん まいたけ こんにやく | 614kcal 21.8g | 17.5g 2.46g |
| 7 (火) | パンプキンパン 牛乳 アンサンブルエッグ ミネストローネ ほうれん草とコーンのソテー | 牛乳 たまご ハム チーズ 豆 | パン マカロニ じゃがいも 油 バター | にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ トマト とうもろこし | 593kcal 22.2g | 18.9g 2.49g |
| 8 (水) | ご飯 牛乳 八宝菜 しゅうまい かまぼこサラダ | 牛乳 ぶた肉 えび いか かまぼこ しゅうまい | ごはん 油 でん粉 ごま油 | にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ | 609kcal 27.0g | 17.5g 2.61g |
| 9 (木) | 食パン 牛乳 とちおとめジャム 焼きそば ハムとチーズのサラダ | 牛乳 ぶた肉 いか ハム チーズ ちくわ | パン めん ジャム 油 | にんじん キャベツ もやし きゅうり | 638kcal 26.0g | 22.5g 3.60g |
| 10 (金) | ご飯 牛乳 ししゃもフライ 親子煮 ほうれん草の磯和え | 牛乳 とり肉 なると ししゃも 卵 のり | ごはん さとう ごま 油 | キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし | 653kcal 28.1g | 22.0g 2.22g |
| 14 (火) | チーズパン 牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ | 牛乳 ハム ウインナー えび いか チーズ | パン めん 油 | たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン きゅうり | 640kcal 27.9g | 23.9g 3.29g |
| 15 (水) | ご飯 牛乳 みそカツ ボイルキャベツ 田舎汁 りんごのゼリー | 牛乳 ぶた肉 みそ 卵 あぶらあげ | ごはん 油 ゼ リー | キャベツ にんじん ねぎ はくさい こんにやく ほうれん草 だいこん | 684kcal 24.5g | 24.1g 2.00g |
| 16 (木) | 秋野菜のカレーライス 牛乳 ハムと大根のサラダ パンプキンババロア | 牛乳 ぶた肉 ハム | ごはん さといも さつまいも くり ババロア 油 麦 | たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり だいこん | 673kcal 21.0g | 21.4g 2.64g |
| 17 (金) | ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き キムチ和え | 牛乳 ぶた肉 豆腐 春巻き | ごはん 油 でん粉 ごま油 | ねぎ にんじん たけのこ だいこん にら きゅうり 干しいたけ | 663kcal 22.9g | 25.3g 2.05g |
| 20 (月) | 三色丼 牛乳 どさんこ汁 チョコプリン | 牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 みそ わかめ | ごはん さとう ごま 油 プリン じゃがいも | とうもろこし にんじん もやし ねぎ ほうれん草 | 728kcal 30.0g | 24.6g 2.70g |
| 21 (火) | 食パン 牛乳 ホイップマーガリン チキンのしょうが焼き ごぼうサラダ ポークビーンズ | 牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ハム | パン じゃがいも でん粉 さとう マーガリン 油 | ごぼう にんじん とうもろこし たまねぎ トマト パセリ きゅうり | 606kcal 28.6g | 25.5g 2.64g |
| 22 (水) | ご飯 牛乳 アジフライ タルタルソース 大阪漬け 筑前煮 | 牛乳 アジ とり肉 さつまあげ 卵 | ごはん 油 さといも さとう | きゅうり だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや こんにやく | 685kcal 27.2g | 28.4g 2.59g |
| 23 (木) | ミルクパン 牛乳 マーガリン タンメン 餃子 ピリから大根 | 牛乳 ぶた肉 いか えび なると 餃子 | パン 油 ごま油 マーガリン めん | にんじん たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり はくさい | 641kcal 28.6g | 24.4g 2.97g |
| 24 (金) | ご飯 牛乳 即席漬け 肉じゃが いわしのごまみそ煮 | 牛乳 ぶた肉 いわし みそ | ごはん さとう じゃがいも ごま 油 | たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり | 636kcal 23.7g | 15.5g 2.38g |
| 27 (月) | ご飯 牛乳 焼き魚(ほっけ) 小松菜のごま和え さつま汁 | 牛乳 ほっけ ぶた肉 みそ | ごはん さとう ごま さつまいも 油 | 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう こんにやく | 584kcal 25.5g | 15.2g 2.66g |
| 28 (火) | 米粉パン 牛乳 オムレツ ビーンズサラダ エビ団子スープ | 牛乳 卵 豆 えび | パン はるさめ | きゅうり にんじん とうもろこし はくさい ブロッコリー | 628kcal 26.4g | 26.3g 2.69g |
| 29 (水) | 【3-1 リクエスト献立】 ご飯 牛乳 鶏からあげ むらくも汁 ハムと大根のサラダ 雪見大福 | 牛乳 とり肉 卵 ハム わかめ | ごはん でん粉 雪見大福 油 | たまねぎ にんじん きゅうり だいこん | 705kcal 28.1g | 29.1g 2.06g |
| 30 (木) | 黒パン 牛乳 チキンオープン焼き キャベツのマリネ クリームシチュー | 牛乳 とり肉 | パン じゃがいも バター さとう | にんじん たまねぎ キャベツ | 608kcal 26.4g | 25.5g 2.38g |
| 31 (金) | カレーピラフ 牛乳 ハンバーグトマト煮 グリーンポテト 野菜スープ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ハンバーグ | ごはん 油 さとう じゃがいも バター | たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース トマト パセリ キャベツ もやし さやえんどう | 651kcal 26.1g | 22.8g 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。