



# 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	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)	<b>【3-1 リクエスト献立】</b> 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。