

11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 あ か | 熱や力のもとになる き い ろ | 体の調子をととのえる み ど り | エネルギー | 脂質 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|------------|
| | | | | | たんぱく質 | えんぶん 塩分 |
| 4 (火) | ミルクパン 牛乳 マーガリン ポイルキャベツ メンチカツ コーンといんげんのスープ | 牛乳 メンチカツ 白いんげん豆 ウィンナー | パン 油 バター マーガリン | キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ | 619kcal | 27.5g |
| | | | | | 25.0g | 2.50g |
| 5 (水) | カレーパン 牛乳 鶏から揚げ ポトフ チョコプリン | 牛乳 鶏肉 ウィナー | パン 油 でん粉 プリン じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん だいこん | 604kcal | 22.4g |
| | | | | | 22.8g | 3.08g |
| 6 (木) | ミルクパン 牛乳 ソフトピーナツ スパゲティナポリタン ビーンズサラダ ピーチゼリー | 牛乳 ハム 粉チーズ ウィンナー 豆 めん | パン バター ソフトピーナツ ゼリー | たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー とうもろこし トマト きゅうり | 689kcal | 25.5g |
| | | | | | 24.2g | 3.20g |
| 7 (金) | ご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 五目きんぴら かきたま汁 果汁グミ | 牛乳 いわし 牛肉 さつまあげ 卵 わかめ | ごはん 油 さとう でん粉 グミ | ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ かんぴょう | 587kcal | 13.8g |
| | | | | | 17.6g | 2.14g |
| 10 (月) | 三色丼 牛乳 さわ煮椀 アセロラゼリー | 牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 | ごはん 油 ごま さとう ゼリー | ほうれん草 ごぼう にんじん ねぎ だいこん ぶなしめじ | 679kcal | 21.9g |
| | | | | | 27.2g | 2.81g |
| 11 (火) | 食パン 牛乳 ソフトチョコ ササミチーズフライ アーモンドサラダ ミネストローネ | 牛乳 ハム チーズ ササミチーズフライ アーモンド 白いんげん豆 | パン 油 マカロニ オリーブオイル じゃがいも ソフトチョコ | キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん トマト きゅうり | 640kcal | 26.9g |
| | | | | | 26.8g | 2.74g |
| 12 (水) | 五穀ごはん 牛乳 ほっけのかすみ焼き 五目ひじき さつま汁 | 牛乳 ほっけ ひじき さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ | ごはん 油 雑穀 さとう さつまいも | にんじん こんにやく だいこん ねぎ ごぼう | 612kcal | 15.1g |
| | | | | | 28.0g | 2.52g |
| 13 (木) | チーズパン 牛乳 ビーフシチュー ほうれん草のサラダ グレープフルーツ | 牛乳 牛肉 ツナ チーズ | パン 油 バター じゃがいも マヨネーズ | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 きゅうり とうもろこし グレープフルーツ | 641kcal | 29.1g |
| | | | | | 26.2g | 3.11g |
| 14 (金) | ご飯 牛乳 八宝菜 餃子 中華和え | 牛乳 ぶた肉 えび いか 餃子 わかめ はるさめ | ごはん 油 ごま油 でん粉 | はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいこん きゅうり | 603kcal | 15.2g |
| | | | | | 25.1g | 2.57g |
| 17 (月) | チキンカレーライス 牛乳 福神漬け こんにやくサラダ ヨーグルト | 牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト | ごはん 油 むぎ じゃがいも | にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり とうもろこし りんご | 673kcal | 18.4g |
| | | | | | 21.0g | 2.41g |
| 18 (火) | 黒パン 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ マーガリン | 牛乳 ぶた肉 いか ちくわ ハム | パン 油 めん マーガリン | にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ | 687kcal | 26.6g |
| | | | | | 25.2g | 3.76g |
| 19 (水) | ご飯 牛乳 さんまの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 豚汁 りんご | 牛乳 ぶた肉 みそ あぶらあげ さんま 豆腐 | ごはん 油 さとう じゃがいも | にんじん だいこん たまねぎ こんにやく キャベツ しいたけ りんご | 628kcal | 14.8g |
| | | | | | 18.3g | 1.70g |
| 20 (木) | バターロール 牛乳 ハンバーグトマト煮 チーズポテト 春雨スープ | 牛乳 ぶた肉 ハンバーグ チーズ | パン 油 バター はるさめ さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん はくさい | 613kcal | 26.3g |
| | | | | | 24.0g | 3.70g |
| 21 (金) | ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが 小松菜のごま和え | 牛乳 ぶた肉 納豆 | ごはん 油 ごま じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん しらたき いんげん キャベツ 小松菜 | 631kcal | 16.8g |
| | | | | | 24.1g | 1.88g |
| 25 (火) | ミルクパン 牛乳 みかんジャム けんちんうどん 彩り野菜の豆腐バーグ じゃこサラダ 梨 | 牛乳 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ あぶらあげ | パン 油 ごま油 うどん さといも ごま ジャム | にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり 梨 みかん | 713kcal | 21.2g |
| | | | | | 32.7g | 3.88g |
| 26 (水) | さつまいもご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜のおひたし なめこ汁 | 牛乳 さば 豆腐 みそ | ごはん さつまいも ごま | ほうれん草 キャベツ きゅうり ねぎ もやし にんじん なめこ | 658kcal | 24.8g |
| | | | | | 28.7g | 3.20g |
| 27 (木) | 米粉パン 牛乳 マーガリン スペイン風バイクドエッグ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮 | 牛乳 とり肉 スペイン風バイクド エッグ | パン バター マカロニ 米粉 マーガリン | にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい ブロッコリー アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし | 672kcal | 28.3g |
| | | | | | 32.6g | 3.69g |
| 28 (金) | 【5-1 3-2 リクエスト献立】 わかめご飯 牛乳 鶏から揚げレモンソース コーンスープ ハムと大根のサラダ オレンジゼリー | 牛乳 とり肉 ハム 卵 わかめ | ごはん 油 でん粉 さとう ゼリー | だいこん きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし | 712kcal | 23.0g |
| | | | | | 25.6g | 2.78g |

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。