



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	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	塩分
8 (木)	【2-1 リクエスト献立】 きのこカレーライス 牛乳 福神漬け チーズサラダ ミルメーク(コーヒー味)	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	ごはん 油 むぎ じゃがいも	えのき たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	615kcal	19.2g
					20.3g	3.07g
9 (金)	三色丼(鹿沼風) 牛乳 けんちん汁 青りんごゼリー	牛乳 とり肉 卵 豆腐	ごはん 油 ごま さとう さといも ごま油 ゼリー	えだまめ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はくさい	690kcal	22.2g
					27.3g	2.65g
13 (火)	セルフドッグ 牛乳 クリームシチュー 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ウィンナー ヨーグルト	パン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	672kcal	24.9g
					27.8g	2.65g
14 (水)	ご飯 牛乳 カレーコロッケ 野菜のおひたし 石狩汁	牛乳 鮭 みそ カレーコロッケ	ごはん ごま 油 バター じゃがいも	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし こんにゃく だいこん はくさい アスパラガス ねぎ	609kcal	30.6g
					20.1g	3.23g
15 (木)	あんパン 牛乳 焼きそば こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ わかめ 小豆	パン めん 油	にんじん キャベツ もやし こんにゃく きゅうり とうもろこし	663kcal	17.6g
					27.8g	3.60g
16 (金)	【5-2 リクエスト献立】 五目チャーハン 牛乳 鶏からあげ ハムと大根のサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 ハム なると わかめ 卵 ウィンナー	ごはん ごま油 でん粉 油 ごま	たまねぎ 干しいたけ ねぎ グリーンピース きゅうり だいこん	714kcal	16.6g
					31.7g	2.37g
19 (月)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら むらくも汁	牛乳 さばのみそ煮 牛肉 さつまあげ とり肉 卵 わかめ	ごはん 油 さとう ごま でん粉	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ	630kcal	22.2g
					24.4g	2.56g
20 (火)	【1-2 リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 肉だんご コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 肉だんご	パン 油 バター グラニュー糖	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん	627kcal	25.6g
					24.6g	3.68g
21 (水)	ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え さといもと大根のそぼろ煮	牛乳 納豆 とり肉 のり	ごはん さといも ごま さとう でん粉	ほうれん草 もやし にんじん だいこん えだまめ	613kcal	16.5g
					25.5g	2.16g
22 (木)	はちみつパン 牛乳 きつねうどん トマトオムレツ かまぼこサラダ	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると かまぼこ トマトオムレツ	パン うどん	にんじん ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり	590kcal	20.4g
					24.7g	3.80g
23 (金)	ご飯 牛乳 えびしゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 ハム ぶた肉 えびしゅうまい 豆腐	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 油 ごま むぎ	にんじん きゅうり キャベツ にら ねぎ たけのこ 干しいたけ	679kcal	24.4g
					26.0g	2.19g
26 (月)	【給食週間:初めての給食にちなんで】 手巻寿司(ツナ・きゅうり・梅びしお) 牛乳 豚汁	牛乳 ツナ のり ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん じゃがいも 油	とうもろこし パセリ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ	595kcal	19.5g
					24.2g	3.54g
27 (火)	【給食週間:昭和の給食】 ソフトメン ミートソース 牛乳 温野菜サラダ 給食週間ゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ ハム	ソフトメン ゼリー 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム グリンピース アスパラガス カリフラワー	632kcal	23.1g
					25.9g	2.09g
28 (水)	【給食週間:地産地消(野口菜)】 ポークカレーライス 牛乳 福神漬け 野口菜のおひたし バナナ	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	ごはん じゃがいも 油 ごま 麦	にんじん たまねぎ キャベツ 野口菜 りんご もやし バナナ	658kcal	17.5g
					19.9g	3.04g
29 (木)	【給食週間:郷土料理(栃木県)】 米粉パン 牛乳 かんぴょうサラダ 揚げ餃子(県産にら入り) ゆば入りスープ	牛乳 餃子 ハム とり肉 ゆば	パン 油 ごま油	かんぴょう きゅうり とうもろこし にんじん もやし チンゲン菜	628kcal	25.7g
					30.8g	3.12g
30 (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(2) ぽんかん	牛乳 とり肉 錦糸卵 のり きびなごフライ	ごはん さとう 油	さやいんげん にんじん ねぎ 干しいたけ ぽんかん	588kcal	15.8g
					28.2g	3.71g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。