



9 月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成27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 (火)	はちみつパン 牛乳 サラダうどん(めんつゆ) 肉団子 レモンゼリー	牛乳 とり肉 ツナ わかめ	はちみつパン うどん マヨネーズ ゼリー	だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ レモン	653kcal	19.5g
					23.1g	3.56g
2 (水)	ごはん 牛乳 冷奴(かつおぶし、しょうゆ) 小松菜のアーモンド和え プリ辛肉じゃが	牛乳 とうふ かつおぶし ぶた肉 みそ	ごはん さとう アーモンド 油 じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう しらたき いんげん	613kcal	16.4g
					22.1g	2.24g
3 (木)	【6の1リクエスト献立】 メロンパン 牛乳 クリームコロッケ ハムとチーズのサラダ ワンタンスープ ガリガリ君	牛乳 ハム チーズ ぶた肉 なると	メロンパン 油 ワンタン ドレッシング	しめじ エリンギ まいたけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	683kcal	23.2g
					21.8g	3.47g
4 (金)	三色丼(鶏そぼろ、炒り卵、ほうれん草) 牛乳 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳 とり肉 たまご わかめ みそ	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん たまねぎ	643kcal	20.9g
					26.2g	2.63g
7 (月)	【地産地消献立: なす】 なす入りドライカレーライス 牛乳 アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん むぎ 油 アーモンド ドレッシング	たまねぎ なす 赤パプリカ キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし ピーマン	678kcal	24.0g
					22.9g	1.69g
8 (火)	米粉パン 牛乳 エビカツ(ソース) ハムと大根のサラダ コーンスープ	牛乳 エビ ハム 生クリーム	米粉パン 油 ドレッシング バター	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし パセリ	685kcal	29.1g
					28.0g	3.29g
9 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め むらくも汁 洋なしコンポート	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	ごはん 油 かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン ようなし	599kcal	18.5g
					23.4g	2.42g
10 (木)	アップルパン 牛乳 スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	牛乳 チーズ まめ ウインナー ハム	パン マヨネーズ スパゲティ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ きゅうり キャベツ りんご	640kcal	18.6g
					23.9g	2.97g
11 (金)	いか天丼(天丼のたれ) 牛乳 ほうれん草の磯和え 豚汁	牛乳 いか みそ ぶた肉 とうふ のり	ごはん 油 ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	643kcal	21.6g
					23.4g	2.73g
14 (月)	ごはん 牛乳 春巻 ナムル 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん 油 ごま油 はるまきの皮 ごま さとう かたくりこ	ほうれん草 にんじん もやし にら たけのこ しいたけ ねぎ	673kcal	25.5g
					23.2g	2.21g
15 (火)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマト煮 チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 とり肉 チーズ	ミルクパン さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きぬさや	596kcal	22.9g
					26.8g	3.78g
16 (水)	スタミナ丼 牛乳 エビ団子スープ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 エビ	ごはん 油 はるさめ ゼリー	にんじん たまねぎ はくさい にら こまつな オレンジ	666kcal	16.9g
					25.6g	2.29g
17 (木)	運動会のため、給食はありません。雨の日も、お弁当を持ってきてください。					
18 (金)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ ※18日に運動会を行う場合は、給食はありません。	牛乳 とり肉 わかめ	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	597kcal	17.4g
					18.8g	2.79g
24 (木)	ミルクパン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 焼きそば グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	ミルクパン 油 中華めん マーガリン ジャム ドレッシング	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし ブロッコリー アスパラ	687kcal	24.8g
					25.5g	3.60g
25 (金)	【お月見献立】 ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 野菜のおひたし さといもと大根のそぼろ煮 月見デザート	牛乳 さんま かつおぶし とり肉	ごはん ごま さといも さとう かたくりこ ゼリー	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん えだまめ	693kcal	19.7g
					24.3g	2.46g
28 (月)	【1の1リクエスト献立】 チャーハン 牛乳 鶏のから揚げ わかめスープ グレープフルーツ	牛乳 ハム なると たまご とり肉 わかめ	ごはん 油 ごま油 ごま かたくりこ	たまねぎ グリンピース しいたけ にんじん ねぎ グレープフルー ツ	647kcal	23.8g
					27.7g	2.40g
29 (火)	バターロール 牛乳 トマトオムレツ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご ハム あさり	バターロール ドレッシング じゃがいも バター	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ きゅうり トマト	597kcal	28.8g
					21.9g	2.83g
30 (水)	ごはん 牛乳 秋さわらのねぎ塩焼 ほうれん草のごま和え 田舎汁 抹茶プリン	牛乳 さわら あぶらあげ みそ	ごはん ごま さといも プリン	キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな こんにゃく	595kcal	16.8g
					24.5g	1.94g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。