



11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
2 (月)	くりごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 ほうれん草の磯和え けんちん汁	牛乳 いわし のり とうふ みそ	ごはん くり ごま ごま油 油 さといも	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	591kcal 23.0g	15.6g 3.41g
4 (水)	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ みかんゼリー	牛乳 ぎゅう肉 まめ	ごはん むぎ じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ みかん グリーンピース えだまめ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	693kcal 20.6g	22.4g 2.66g
5 (木)	バターロール 牛乳 アンサンブルエッグ(ケチャップ) グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 たまご チーズ とり肉	バターロール じゃがいも 油 さつまいも ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	665kcal 23.2g	30.0g 3.09g
6 (金)	ごはん 牛乳 春巻 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 ぶた肉 わかめ いか とうふ	ごはん はるさめ かたくりこ ごま油 ドレッシング 油	たけのこ だいこん ねぎ きゅうり にんじん にら しいたけ	689kcal 24.1g	25.0g 2.27g
9 (月)	【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 秋鮭の西京焼 五目きんぴら 豚汁 果汁グミ	牛乳 ぶた肉 鮭 さつまあげ ぎゅう肉 みそ とうふ	ごはん ごま 油 さとう グミ じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	631kcal 29.6g	16.0g 2.77g
10 (火)	黒パン(アップルハニー) 牛乳 きのこスパゲティ ハムと大根のサラダ グレープフルーツ	牛乳 とり肉 のり ハム	黒パン 油 バター はちみつ スパゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム だいこん きゅうり グレープフルーツ	648kcal 24.9g	20.8g 2.65g
11 (水)	ごはん 牛乳 納豆 小松菜のアーモンド和え ピリ辛肉じゃが	牛乳 納豆 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	655kcal 25.0g	18.5g 1.98g
12 (木)	ミルクパン 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 とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉	ミルクパン さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きぬさや パセリ	579kcal 25.7g	21.5g 3.71g
13 (金)	【5の2リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 揚げぎょうざ ナムル 春雨スープ チョコプリン	牛乳 ぶた肉 わかめ	ごはん さとう ごま ごま油 はるさめ 油	キャベツ にら にんじん もやし ほうれん草 ねぎ たまねぎ はくさい	615kcal 19.9g	20.6g 3.13g
16 (月)	【地産地消献立：大根】 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼 ほうれん草のごま和え 大根とさといものそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 ほっけ とり肉 ヨーグルト	ごはん ごま さといも さとう かたくりこ	ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん えだまめ	664kcal 27.6g	17.8g 2.55g
17 (火)	アップルパン 牛乳 鶏のから揚げレモンソース ブロッコリーサラダ エビ団子スープ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 エビ	アップルパン 油 かたくりこ さとう ドレッシング はるさめ	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん はくさい レモン りんご	697kcal 24.0g	27.9g 3.15g
18 (水)	ごはん 牛乳 厚焼玉子 即席漬け すきやき煮	牛乳 ぎゅう肉 たまご とうふ かまぼこ	ごはん 油 さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん しらたき たまねぎ はくさい ねぎ えのき	577kcal 23.4g	16.1g 2.39g
19 (木)	ミルクパン(ブルーベリージャム) 牛乳 焼きそば イタリアンサラダ	牛乳 エビ いか ぶた肉 ちくわ	ミルクパン ジャム 焼きそばめん 油 ドレッシング	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー アスパラ きゅうり 赤パプリカ	683kcal 28.5g	21.6g 3.45g
20 (金)	秋野菜カレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ りんご	牛乳 わかめ ぶた肉	ごはん さといも さつまいも むぎ ドレッシング 油	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり りんご キャベツ とうもろこし	635kcal 18.8g	16.9g 3.04g
24 (火)	【4の2リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 チキンのオープン焼き 春雨サラダ ミネストローネスープ ガリガリ君	牛乳 とり肉 チーズ ハム まめ	ミルクパン 油 ごま さとう はるさめ マカロニ じゃがいも バター ドレッシング	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ トマト	690kcal 26.9g	27.7g 3.24g
25 (水)	スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ ラフランスヨーグルト	牛乳 ぶた肉 なると ヨーグルト	ごはん 油 ワンタン	にんじん たまねぎ にら はくさい たけのこ ラフランス	653kcal 28.8g	16.1g 2.55g
26 (木)	米粉パン(はちみつ&マーガリン) 牛乳 カレーうどん じゃこサラダ	牛乳 ぶた肉 なると じゃこ あぶらあげ	米粉パン はちみつ うどん マーガリン かたくりこ ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	661kcal 24.2g	24.5g 3.34g
27 (金)	ごはん 牛乳 ぶりの照焼 切り干し大根の煮物 にら玉汁	牛乳 ぶり みそ たまご あぶらあげ	ごはん 油 さとう	だいこん にんじん にら しいたけ たまねぎ かんぴょう	607kcal 25.4g	20.9g 1.84g
30 (月)	三色丼 牛乳 田舎汁 みかん	牛乳 とり肉 みそ たまご あぶらあげ	ごはん さとう 油 ごま さといも	ほうれん草 にんじん ねぎ だいこん はくさい みかん こまつな こんにゃく	666kcal 27.2g	22.0g 2.65g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。