



1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	えんぶん 塩分
8 (金)	【2の2リクエスト献立】 チキンカレーライス 牛乳 福神漬 ハムと大根のサラダ チョコプリン	牛乳 とり肉 ハム	ごはん むぎ じゃがいも 油 チョコプリン	にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり	726kcal	24.8g
					22.2g	2.77g
12 (火)	黒パン (アップルハニー) 牛乳 きのかすパグティ エビとにらのピリ辛スープ	牛乳 とり肉 のり エビ ぶた肉	黒パン バター はちみつ トック スパゲティ 油	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ はくさい にら マッシュルーム	672kcal	20.7g
					27.8g	3.47g
13 (水)	手巻き寿司 (ツナ・きゅうり・ うめびしお) 牛乳 おでん	牛乳 ツナ のり ちくわ こんぶ さつまあげ	ごはん マヨネーズ	とうもろこし パセリ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく	594kcal	19.2g
					23.9g	4.23g
14 (木)	バターロール 牛乳 ハンバーグトマト煮 チーズポテト ワンタンスープ	牛乳 チーズ ぶた肉 なた	バターロール さとう バター じゃがいも ワンタン	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	642kcal	26.5g
					26.5g	3.92g
15 (金)	ごはん 牛乳 春巻 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 わかめ いか ぶた肉 とうふ	ごはん ごま油 かたくりこ はるさめ ドレッシング	だいこん きゅうり にら にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	689kcal	25.0g
					24.1g	2.27g
18 (月)	【地産地消献立：野口菜】 ごはん 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ (ソース) 野口菜のおひたし けんちん汁	牛乳 ぶた肉 かつおぶし とうふ	ごはん ごま油 じゃがいも さといも 油	のぐちな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	612kcal	17.8g
					20.3g	2.38g
19 (火)	ミルクパン (ブルーベリージャム) 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 焼きそばめん 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 とうもろこし	674kcal	21.7g
					25.6g	3.52g
20 (水)	ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え すき焼き煮 レモンゼリー	牛乳 なっとう のり きゅうり肉 とうふ かまぼこ	ごはん ごま 油 さとう	ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ もやし えのき はくさい しらたき	640kcal	17.7g
					26.3g	2.23g
21 (木)	バターロール 牛乳 ツナマヨオムレツ 温野菜サラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ハム たまご チーズ まめ ヨーグルト	バターロール マヨネーズ バター マカロニ じゃがいも ドレッシング	アスパラ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ	647kcal	29.3g
					25.7g	3.08g
22 (金)	ごはん 牛乳 エビシューマイ チンジャオロースー 豆腐入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 エビ とり肉 とうふ	ごはん 油 さとう ごま油 かたくりこ	たけのこ ピーマン もやし にんじん しいたけ こまつな はくさい	601kcal	17.6g
					27.2g	2.53g
25 (月)	【全国学校給食週間：最初の給食】 ごはん 牛乳 鮭の塩焼 のり たくあん うめぼし すいとん汁	牛乳 鮭 ぶた肉 のり あぶらあげ	ごはん すいとん じゃがいも	だいこん にんじん はくさい ねぎ	579kcal	13.5g
					27.6g	2.09g
26 (火)	【全国学校給食週間：栃木県】 米粉パン 牛乳 モロフライ (ソース) ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 モロ とり肉	米粉パン 油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん	677kcal	29.7g
					31.6g	3.09g
27 (水)	【全国学校給食週間：沖縄県】 タコライス 牛乳 ポイルキャベツ もずくスープ パイナップル	牛乳 ぶた肉 チーズ もずく とうふ	ごはん 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ トマト キャベツ もやし こまつな パイナップル	613kcal	19.6g
					22.6g	1.95g
28 (木)	【全国学校給食週間：山梨県】 レーズンパン 牛乳 ほうとう 和風サラダ 巨峰ゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ じゃこ あぶらあげ	レーズンパン ほうとう ごま ドレッシング	にんじん だいこん ねぎ はくさい かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり ぶどう	595kcal	17.2g
					20.0g	2.78g
29 (金)	【全国学校給食週間：鹿児島県】 鶏飯 (けいはん) 牛乳 きびなごフライ さつまいもタルト	牛乳 とり肉 たまご のり きびなご	ごはん さとう さつまいも タルト 油	いんげん しいたけ ねぎ にんじん だいこん	714kcal	23.8g
					28.7g	3.91g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。