



9月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成28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
9/1 (木)	アップルパン 牛乳 トマトグラタン 花野菜サラダ 春雨スープ	牛乳 チーズ ハム ぶた肉	アップルパン ドレッシング はるさめ	トマト アスパラ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん はくさい	576kcal	22.2g
					25.4g	2.96g
2 (金)	ごはん 牛乳 冷奴(しょうゆ・かつお節) ほうれん草の磯和え ピリ辛肉じゃが	牛乳 とうふ のり ぶた肉 かつおぶし みそ	ごはん ごま 油 じゃがいも さとう	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しらたき ごぼう いんげん	604kcal	15.3g
					23.3g	2.34g
5 (月)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 即席漬 沢煮椀 オレンジ	牛乳 さば みそ ぶた肉	ごはん ごま	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ほうれん草 ごぼう ねぎ オレンジ	574kcal	17.6g
					20.0g	2.53g
6 (火)	はちみつパン 牛乳 冷やし中華 ショーロンポー	牛乳 ハム たまご ぶた肉	はちみつパン 中華めん ごま油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ もやし	657kcal	23.3g
					25.0g	3.69g
7 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め 中華風コンスープ 洋梨コンポート	牛乳 ぶた肉 たまご	ごはん 油 かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ とうもろこし ブロッコリー ようなし	625kcal	18.0g
					23.2g	2.30g
8 (木)	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ(ソース) コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 白身魚 ハム まめ チーズ	ミルクパン マカロニ じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	591kcal	21.7g
					24.4g	3.02g
9 (金)	ごはん 牛乳 厚焼たまご ひじきの煮物 豚汁	牛乳 たまご みそ ひじき さつまあげ ぶた肉 とうふ	ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ キャベツ	578kcal	14.9g
					22.1g	2.71g
12 (月)	スタミナ丼 牛乳 エビとトックのピリ辛スープ	牛乳 ぶた肉 エビ	ごはん 油 トック	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ はくさい にら	640kcal	17.7g
					28.7g	2.64g
13 (火)	ミルクパン 牛乳 トマトミートオムレツ ハムとチーズのサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご とり肉 チーズ あさり ハム	ミルクパン 油 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	561kcal	22.3g
					24.2g	2.99g
14 (水)	【お月見献立・地産地消費献立：なす】 五穀ごはん 牛乳 なすとトマトの和風麻婆 けんちん汁 月見デザート	牛乳 とうふ ぶた肉	ごはん 油 ごま油 さとう さといも かたくりこ ゼリー	なす トマト いんげん だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにゃく	701kcal	21.1g
					25.6g	2.15g
15 (木)	運動会のため、給食はありません。お弁当を持ってくるください。					
16 (金)	運動会予備日のため、給食はありません。お弁当を持ってくるください。					
20 (火)	ミルクパン(ホイップハニー) 牛乳 焼きそば ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	ミルクパン 油 焼きそば麺 ホイップハニー ドレッシング	にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー きゅうり もやし	687kcal	24.2g
					26.1g	3.60g
21 (水)	手巻き寿司(ツナ・きゅうり・うめびしお) 牛乳 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ワインゼリー	牛乳 ツナ のり わかめ みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ワインゼリー	とうもろこし たまねぎ にんじん	627kcal	16.9g
					22.0g	3.62g
23 (金)	ごはん 牛乳 春巻 ナムル 八宝菜	牛乳 ぶた肉 エビ いか	ごはん 油 ごま さとう ごま油 かたくりこ	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	722kcal	28.6g
					23.8g	2.71g
26 (月)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 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 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	595kcal	16.9g
					18.0g	3.33g
27 (火)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグきのこソース グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ミルクパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ しめじ まいたけ パセリ にんじん もやし キャベツ きぬさや キャベツ マッシュルーム	601kcal	23.1g
					26.4g	3.60g
28 (水)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼 小松菜のアーモンド和え むらくも汁 梨	牛乳 鮭 とり肉 たまご わかめ	ごはん アーモンド さとう かたくりこ	こまつな キャベツ もやし にんじん なし	585kcal	15.4g
					27.8g	1.77g
29 (木)	米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース ビーンズサラダ	牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 チーズ	米粉パン 油 スパゲティ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース えだまめ きゅうり ブロッコリー	702kcal	25.1g
					29.9g	2.57g
30 (金)	【1の2リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ にらとハムの和え物 具だくさん味噌汁 レモンゼリー	牛乳 わかめ とり肉 ハム あつあげ みそ	ごはん かたくりこ ごま じゃがいも ドレッシング ゼリー	にら にんじん もやし ほうれん草 だいこん	677kcal	24.2g
					26.0g	2.68g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。