9月学校給食献立予定表

平成２８年度　上野原小学校

日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】主に熱や力のもとになる		【赤の仲間の食品】主に血や肉，骨などをつくる		【緑の仲間の食品】主に体の調子を整える	エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
1	木	みそそぼろどん・ぎゅうにゅう もやしとこまつなのいためもの じゃがいものみそしる・オレンジ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく　とりにく みそ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン なす　もやし　こまつな　えのきたけ ねぎ　ほうれんそう　オレンジ	北教研 短縮日課 618
2	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさいスープ・なし	パン　さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく　だいず ベーコン　きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　トマト キャベツ　ほうれんそう　なし	644
5	月	ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう ホイコーロー・ワンタンスープ バナナ	こめ　むぎ さとう　でんぷん ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく グリンピース　ほししいたけ　ねぎ　キャベツ ピーマン　はくさい　にら　バナナ	629
6	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ごもくきんぴら もやしのみそしる	こめ　むぎ さとう　パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく　ぶたにく さつまあげ　みそ あぶらあげ　だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ごぼう　こんにゃく いんげん　もやし　しめじ　こまつな　ねぎ	613
7	水	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・だいこんのみそしる りんご	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しらたき グリンピース　しめじ　ねぎ　こまつな りんご	623
8	木	ひじきごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのにもの じゃがいものみそしる・ようなしゼリー	こめ　むぎ さとう　ゼリー じゃがいも	あぶら	とりにく　ぶたにく あぶらあげ　みそ いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　えだまめ こんにゃく　だいこん　いんげん　えのきたけ ねぎ　こまつな	605
9	金	ミルクパン・ぎゅうにゅう なすのミートグラタン・さんしょくサラダ たまごスープ（たまご）	パン でんぷん	あぶら オリーブぶら ドレッシング	ぶたにく　たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　なす　トマト　ブロッコリー カリフラワー　ヤングコーン　ほうれんそう	617
12	月	チキンライス・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・やさいスープ	こめ　むぎ カレーこ　さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	とりにく　ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　しょうが　にんにく　かぼちゃ ブロッコリー　キャベツ　ほうれんそう	623
13	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりぼしだいこんのいためにに けんちんじる	こめ　むぎ さとう さといも	あぶら	さば　みそ とりにく　とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが　きりぼしだいこん　にんじん ほししいたけ　いんげん　たいこん　ねぎ ごぼう　こんにゃく　こまつな	607
14	水	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう わかめサラダ・ひきにくとはるさめのスープ	こめ　むぎ さとう　はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ　はくさいキムチ　にら　もやし とうもろこし　きゅうり　にんじん えのきたけ　チンゲンサイ	613
15	木	さといもとじゃこのごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにもの なめこじる・おつきみだんご	こめ　むぎ さといも さとう　だんご	あぶら	あぶらあげ　みそ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん　えだまめ　しょうが だいこん　こんにゃく　なめこ えのきたけ　ねぎ　こまつな	十五夜給食 618
16	金	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ　むぎ カレールゥ　はちみつ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　キャベツ　もやし　しめじ ピーマン　オレンジ	636
20	火	ビビンバ（たまご）・ぎゅうにゅう ちゅうかスープ・グレープフルーツ	こめ　むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく　ベーコン とうふ　みそ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　たけのこ　もやし ほうれんそう　にんじん　はくさい えのきたけ　チンゲンサイ　グレープフルーツ	613
21	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう こんさいのにもの・とうがんのみそしる オージービーフときりぼしだいこんのふりかけ	こめ　むぎ さといも さとう	あぶら ごま	とりにく　みそ あぶらあげ ぎゅうにく　かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	とぼう　たけのこ　だいこん　こんにゃく にんじん　ほししいたけ　いんげん　ねぎ　しょうが とうがん　しめじ　こまつな　きりぼしだいこん	601
26	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ（たまご） キャベツのあえもの・はくさいスープ	こめ　むぎ さとう パンこ	あぶら バター	ぶたにく ひよこまめ　たまご かまぼこ　ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ　キャベツ　にんじん きゅうり　とうもろこし　はくさい ほうれんそう	617
27	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・はるさめサラダ ビーフンとたまごのスープ（たまご）	こめ　むぎ でんぷん　はるさめ ビーフン　さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん きゅうり　たまねぎ　ほうれんそう	675
28	水	カレーピラフ・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー クラムチャウダー	こめ　むぎ カレーこ ホワイトルゥ	あぶら マーガリン	とりにく　いか ベーコン　あさり	ぎゅうにゅう	にんじん　マッシュルーム　たまねぎ グリンピース　にんにく　ブロッコリー とうもろこし	603
29	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう やきししゃも・ひじきのにもの とんじる・なし	こめ　むぎ さとう　さといも	あぶら	ししゃも　だいず あぶらあげ　みそ ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　こんにゃく　しょうが ごぼう　だいこん　ねぎ　こまつな　なし いんげん	610
30	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう かみかみサラダ パスタいりトマトスープ	パン さとう スパゲティ	あぶら　ごま マーガリン マヨネーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん　ほうれんそう　にんじん キャベツ　にんにく　セロリー　たまねぎ トマト	618

※献立は都合により変わる場合があります。　※上野原の野菜等には，下線で表示してあります。
※たまごを含む献立は，献立の隣に（たまご）と表示してあります。※マヨネーズは，たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。