

9月学校給食献立予定表



平成27年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】		【赤の中間の食品】		【緑の中間の食品】	エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			主に熱や力のもとになる		主に血や肉、骨などをつくる		主に体の調子を整える	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
1	火	ハヤシライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ オレンジ	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム にんじん トマト グリンピース ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン オレンジ	北教研 短縮日課 666
2	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやしき・ひじきのもの とうがんとみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ ひじき あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん とうがん しめじ こまつな	641
3	木	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・ミネストローネスープ バナナ	パン じゃがいも カレーこ マカロニ さとう	あぶら	きなこ とりにく ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー セロリー トマト バナナ	642
4	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さば みそ さつまあげ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ ほうれんそう	637
7	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) こまつなとじゃこのソテー・やさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら バター	ぶたにく たまご ベーコン ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめんぼし	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな ほうれんそう	669
8	火	とりそぼろごはん・ぎゅうにゅう やさいとあつあげのもの じゃがいものみそしる・ヨーグルト	こめ むぎ さとう さといも じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	しょうが えだまめ にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ いんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな	653
9	水	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・おふのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう ふ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース えのきだけ こまつな ねぎ	652
10	木	はちみつパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやしき・いかとブロッコリーのソテー パンブキンスープ・なし	パン ホワイトソース	あぶら オリーブあぶら	とりにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく バジル キャベツ ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ なし	631
11	金	ブルコギどん・ぎゅうにゅう たけのことチンゲンサイのちゅうかいため ピーフンとたまごのスープ(たまご)	こめ むぎ さとう ピーフン でんぶん はちみつ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん はくさい しめじ えのきだけ いら たけのこと チンゲンサイ もやし たまねぎ ほうれんそう	652
14	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのおやしき・こんぶとまめのもの とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	さけ さつまあげ だいず みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	625
15	火	やしきそば・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ちゅうかスープ ベビーバイン	ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン キャベツ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ バイナップル	621
16	水	みそそぼろどん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの はんぺんのすましじる	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく みそ かまぼこ はんぺん	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン なす キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ こまつな	612
17	木	セルフテリヤキバーガー(たまご)・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー やさいたっぷりトマトスープ	パン さとう じゃがいも さつまいも はちみつ	あぶら バター マヨネーズ	とりにく ひよこまめ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし にんにく トマト かぼちゃ	624
18	金	カレーライス・ぎゅうにゅう わかめサラダ・グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく カレールウ はちみつ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト とうもろこし もやし きゅうり グレープフルーツ	658
25	金	さといもとじゃこのごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの・とうふのすましじる 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 いか ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ こんにゃく だいこん いんげん えのきだけ	十五夜給食 655
28	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう やしきしゃも・やさいのもの あきのかおりのみそしる・りんご	こめ むぎ さつまいも	あぶら	ししゃも とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ いんげん しめじ えのきだけ だいこん りんご	628
29	火	チキンライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・クラムチャウダー ぶどう	こめ むぎ ホワイトソース	あぶら マーガリン	とりにく ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし ピーマン しめじ とうもろこし ぶどう	635
30	水	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(たまご) ワンタンスープ	こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん きゅうり たまねぎ はくさい いら	701

※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、マヨネーズを含め、献立の隣に(たまご)と表示してあります。