

# 10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	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる 炭水化物		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる たんぱく質		【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える ビタミン		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
				脂質	たんぱく質	無機質			
1	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・ごもくきんぴら えのきたけのみそしる	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さば さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが いんげん ねぎ	にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ こまつな	3-1市内巡り 631
2	金	カレーライス・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー バナナ	こめ はちみつ じゃがいも	あぶら カレールー バター	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが たまねぎ しめじ	にんじん にんにく トマト ほうれんそう とうもろこし もやし ばなな	北教研 短縮日課 725
5	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに・ひじきのサラダ(たまご) とうふのすましじり・なし	こめ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく とうふ	みそ ぎゅうにゅう ひじき わかめ	しょうが こんにゃく えのきたけ	ごぼう だいこん にんじん れんこん きゅうり ほうれんそう なし	3-2市内巡り 650
6	火	くるパン・ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードやき いかとブロッコリーのソテー・コーンスープ	パン ホワイトルー	あぶら	とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	キャベツ ブロッコリー ほうれんそう にんじん とうもろこし	664
7	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ささみとチーズのてづくりはるまき もやしとががツイのいためもの・わかめスープ	こめ はるまきのかわ こむぎこ	あぶら ごま	ささみ とうふ	ベーコン チーズ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	とうもろこし もやし チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	1, 2, 4年生 校外学習 601
8	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・きつねあえ けんちんじり・オレンジ	こめ さといも	あぶら ごま	さけ とうふ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ ねぎ オレンジ	もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほうれんそう	3-3市内巡り 606
9	金	さつまいもごはん・ぎゅうにゅう こんさいのもの・なめこじる ブルーベリーゼリー	こめ さつまいも さとう ゼリー	あぶら さといも ごま	とうふ ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう	ごぼう ほししいたけ えのきたけ	たけのこ だいこん にんじん いんげん なめこ こまつな ねぎ ブルーベリー	5年生校外学習 目の覚醒デー給食 602
13	火	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう はるさめサラダ(たまご) ちゅうかスープ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン とうふ ハム	たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しらたき キムチ にら きゅうり はくさい えのきたけ	(2年生予備日) 661
14	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースか・かぼちゃのみそしる きりほしだいこんのゴマふうみあえ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さわら みそ あぶらあげ	かなほこ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	にんじん きりほしだいこん ほうれんそう	(1年生予備日) 639
15	木	シュガートースト・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・ミネストローネスープ ヨーグルト	パン さとう じゃがいも マカロニ カレー	あぶら	とりにく いんげん ひよこめ	ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	しょうが かぼちゃ セロリー トマト	にんにく たまねぎ にんじん	653
16	金	あきのかおりごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの かきたまじり(たまご)	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	いか あぶらあげ とうふ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	まいたけ しめじ えだまめ だいこん いんげん	600
19	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー・ワンタンスープ	こめ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん	たけのこ たまねぎ ピーマン はくさい にら	623
20	火	こどもパン・ぎゅうにゅう ラザニア・キャベツのあえもの はくさいスープ・おさつスティック	パン ぎょうざのかわ デミグラスソース さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン	かまぼこ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんにく キャベツ はくさい	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	6年生陸上記録会 629
21	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ・やさしいソテー たまごスープ(たまご)	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら	メルルーサ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ ピーマン	にんじん もやし しめじ たまねぎ ほうれんそう	6年生陸上予備日 630
22	木	くりごはん・ぎゅうにゅう さんまのしおやき・いりどり あらははんべんのすましじり・りんご	こめ さとう くり	あぶら	あぶらあげ とりにく さんま	ぎゅうにゅう	しめじ いんげん こまつな りんご	ごぼう しょうが たけのこ こんにゃく にんじん ほししいたけ	十三夜給食 655
23	金	さつまいもむしパン・ぎゅうにゅう だいすごぼうのいりに・わかめサラダ にこみうどん	むしパン さとう さつまいも	うどん あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ	6年生陣馬山 600
26	月	にくどん・ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ なめこじる	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	みそ ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう えのきたけ ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん しらたき はくさい なめこ	627
27	火	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・はくさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	みそ わかめ	しょうが グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんじん しらたき はくさい えのきたけ	(6年生陣馬山予備日) 639
28	水	「おいしいおほしさま」がかかれているよ！ こざかなごはん・ぎゅうにゅう・まつかぜやき きりほしだいこんのいために・さといものみそしる	こめ さとう パン	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ こうやとうふ	ぶたにく みそ ちりめんほし	ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ いんげん えのきたけ ねぎ こまつな	本ワカ給食 628
29	木	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさしいスープ グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ だいす ベーコン	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ グレープフルーツ	たまねぎ トマト	621
30	金	スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・かぶのスープ ハロウィンむしケーキ(たまご)	スパゲティ デミグラスソース ハロウィン	むしパン あぶら ドレッシング オリーブあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ カリフラワー	セロリー にんじん トマト しめじ ピーマン ブロッコリー ヤングコーン かぶ かぶのは	ハロウィン給食 624

※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、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。