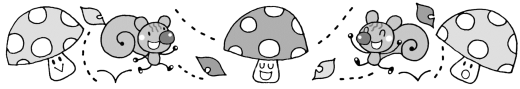


# 11月学校給食献立予定表



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】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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		
2	月	とごほうごはん・ぎゅうにゅう こんさいのもの・はくさいのみそしる りんご	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ はくさい りんご えのきたけ たけのこ れんこん <b>だいこん</b> こんにゃく ほししいたけ いんげん <b>ほうれんそう</b>	601	
4	水	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・かぶのスープ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく たまご ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ <b>こまつな</b> にんじん とうもろこし かぶ しめじ かぶのは	663	
5	木	にくまんぼうむしパン・ぎゅうにゅう たまごのあまからに(たまご) ひじきのサラダ・わかめラーメン	ちゅうかめん むしパンこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく みそ たまご なた	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん れんこん とうもろこし きゅうり もやし <b>ねぎ</b>	609	
6	金	げんまいりごはん・ぎゅうにゅう ほっけのしおやき・ごもくきんぴら おふのみそしる・するめカムちゃん	こめ さとう ふ	あぶら ごま	ほっけ さつまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう するめ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん えのきたけ <b>こまつな ねぎ</b>	600	
9	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・こんぶとまめのにも とんじる	こめ むぎ さとう <b>さといも</b> でんぶん	あぶら	さわら さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	<b>ねぎ</b> しょうが にんじん ごぼう <b>だいこん</b> こんにゃく <b>こまつな</b>	673	
10	火	カレーライス・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー オレンジ	こめ むぎ カレールー はちみつ <b>じゃがいも</b>	あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> トマト キャベツ ブロッコリー オレンジ	公開授業 短縮日課 662	
11	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう すどり・はるさめスープ	こめ むぎ でんぶん <b>じゃがいも</b> さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが <b>にんじん</b> たけのこ たまねぎ ほししいたけ ビーマン えのきたけ チンゲンサイ <b>ねぎ</b>	669	
12	木	ミルクパン・ぎゅうにゅう ラザニア・ほうれんそうとエリンギのソテー クラムチャウダー	パン チミグラスソース ホワイトソース ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム <b>ほうれんそう</b> とうもろこし グリーンピース	689	
13	金	ひじきごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・かぶのみそしる みかん	こめ むぎ さとう <b>じゃがいも</b>	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく ほししいたけ しょうが たまねぎ しらたき グリンピース <b>かぶ かぶのは</b> <b>ねぎ</b> みかん	664	
16	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのマヨみそやき・はくさいとあさりのにびたし だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	さけ あさり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが <b>はくさい ほうれんそう</b> <b>だいこん</b> しめじ <b>こまつな ねぎ</b> にんじん	624	
18	水	きなこむしパン・ぎゅうにゅう だいすごぼうのいりに・かみかみサラダ しんげんほうとう・かき	むしパンこ さとう ほうとうめん マヨネーズ	あぶら ごま	きなこ ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく いんげん <b>ほうれんそう</b> きりほしだいこん にんじん キャベツ <b>だいこん 科まつな ねぎ</b> かぼちゃ かき	県民の日給食 639	
19	木	にくどん・ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ あきのかおりのみそしる・オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ <b>にんじん ねぎ</b> しらたき <b>ほうれんそう はくさい 科まつな</b> しめじ えのきたけ <b>だいこん</b> オレンジ	ふれあい給食会 668	
24	火	ハヤシライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・りんご	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> マッシュルーム 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 りんご	北教研 短縮日課 670	
25	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうととりのつくね・かちりのいために(たまご) さといものみそしる	こめ むぎ さといも さとう だんご パンこ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ <b>こまつな</b> ごぼう にんにく しょうが キャベツ えのきたけ <b>ねぎ ほうれんそう</b>	680	
26	木	ピザトースト・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・やさしいスープ ヨーグルト	パン カレーこ <b>じゃがいも</b>	あぶら	ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんにく しょうが <b>にんじん</b> かぼちゃ ブロッコリー キャベツ <b>ほうれんそう</b>	639	
27	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう にじますのからあげ・おかかあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん <b>じゃがいも</b>	あぶら	にじます みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが <b>はくさい ほうれんそう</b> <b>にんじん</b> えのきたけ たまねぎ <b>ねぎ 科まつな</b>	607	
30	月	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう わかめサラダ ビーフンとたまごのスープ(たまご)・バナナ	ちゅうかめん さとう でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく いか たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> バナナ <b>はくさい</b> たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ とうもろこし もやし きゅうり <b>ほうれんそう</b>	644	

※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。