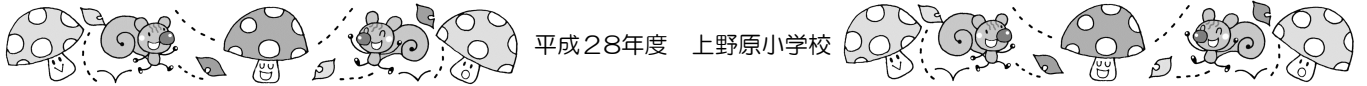


# 11月学校給食献立予定表



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			
1	火	にくまんぷうむしパン・ぎゅうにゅう たまごのあまからに(たまご) はるさめサラダ・わかめラーメン	むしパンこ はるさめ ちゅうかめん	でんぷん ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいだけ たけのこ しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし	ねぎ	667
2	水	きのこごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくとだいいこんのもの あきのかおりのみそしる・よなしゼリー	こめ さとう ゼリー	むぎ まいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん まいだけ しめじ ごぼう えだまめ しょうが だいこん こんにゃく いんげん えのきたけ	ねぎ こまつな	618
4	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう さらわのさいきょうやき・いりどり とうふのみそしる	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	さわら とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが こんにゃく いんげん ごぼう にんじん たけのこ	ねぎ こまつな	664
7	月	ひじきごはん・ぎゅうにゅう こんさいのもの・じゃがいものみそしる グレープフルーツ	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら さとう	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ ごぼう たけのこ だいこん ほししいだけ いんげん えのきたけ	ねぎ こまつな グレープフルーツ	620
8	火	げんまいりごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・ごもくきんぴら とうがんのみそしる・すめカムちゃん	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごま	とりにく さつまあげ たいす あぶらあげ すめ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	とうがん ねぎ こまつな	いい菌の日 621
9	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのおやき・かちりのために(たまご) おふのみそしる	こめ さとう	むぎ ふ	あぶら ごまあぶら	さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんほし	キャベツ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	こまつな	609
10	木	カレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・バナナ	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	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 ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン バナナ	公開授業 短縮日課 641	
11	金	くろパン・ぎゅうにゅう ラザニア・やさしいソテー クラムチャウダー	パン きょうざのかわ ホワイトルッ	デミグラスソース ほうろく	あぶら	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん しめじ ピーマン とうもろこし	717	
14	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため・きつねあえ かぶのみそしる	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 もやし しめじ かぶ かぶのは	ねぎ	598
15	火	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう・はくさいとほうれんそうのびたし もやしのみそしる	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	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 にんにく しらたき ごぼう ほうれんそう はくさい もやし しめじ こまつな ねぎ	北教研 短縮日課 619	
16	水	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 さつまいものみそしる	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	にじます みそ	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん しめじ えのきたけ	ねぎ こまつな	626
18	金	きなこむしパン・ぎゅうにゅう さといものそばろに・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 くろみつ	でんぷん さとう ごま	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう きりほしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ	しょうが こんにゃく グリーンピース はくさい だいこん ほししいだけ かぼちゃ ねぎ かき	県民の日給食 652	
21	月	キムチチャーハン・ぎゅうにゅう バンバンジーサラダ・ワンタンスープ ヨーグルト	こめ さとう わんだんのかわ	むしパンこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ キムチ もやし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい にら	601	
22	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう なんこつりとりつくね・ひじきのものに だいこんのみそしる	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら	とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんにく しょうが にんじん いんげん だいこん しめじ	こまつな	597
24	木	とりそぼろこんぶごはん・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	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら	とりにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが えだまめ にんじん だいこん ほししいだけ こんにゃく いんげん えのきたけ たまねぎ	ねぎ こまつな	602
25	金	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	パン さとう	さとう	あぶら	とりにく ビーコン きなこと	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 かぼちゃ ブロッコリー セロリー トマト	687	
28	月	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう わかめサラダ・しらたまスープ(たまご)	ちゅうかめん さとう しらたま	でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たけのこ ほししいだけ はくさい とうもろこし もやし きゅうり にら しめじ チンゲンサイ	605	
29	火	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・けんちんじる りんご	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん しらたき グリーンピース だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ りんご	ふれあい給食会 603	
30	水	カレーピラフ・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさいスープ おさつスティック	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら マーガリン	とりにく だいたす ビーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ	ほうれんそう	628

※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。