

# 10月学校給食献立予定表

平成26年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 熱力のもとになる		【赤の中間の食品】 血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに・ひじきサラダ(たまご) とうふのすましじる・てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう てんぷん じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	とりにく とうふ ひじき わかめ かつおぶし ちりめんぼし あおのり	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし きゅうり えのきだけ こまつな グリンピース	625	
2	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・はくさいとあさりのにびたし とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	とりにく あさり みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	3-1市内巡り 620	
3	金	にくどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそじる	こめ むぎ さとう	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 ねぎ ほうれんそう はくさい だいこん えのきだけ こまつな	北教研 短縮日課 632	
6	月	くりごはん・ぎゅうにゅう さんまのしおやき・ごもくきんぴら はんぺんのすまし汁・ぶどう	こめ むぎ くり さとう	あぶら ごま	さんま さつまあげ だいす あぶらあげ はんぺん	ぎゅうにゅう	しめじ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん ほししいだけ えのきだけ こまつな ぶどう	十三夜給食 3-3市内巡り 616	
7	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご)・やさいスープ こまつなとエリンギのソテー・グレープフルーツ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン ひよこめめ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん エリンギ こまつな もやし にんじん キャベツ ほうれんそう グレープフルーツ	3-2市内巡り 639	
8	水	さんしょくそばろどん(たまご)・ぎゅうにゅう だいこんサラダ・なめこじる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく かまぼこ とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいだけ ビーマン だいこん きゅうり にんじん なめこ ねぎ こまつな	1年生遠足 短縮日課 618	
9	木	くろパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・キャベツともやしのソテー ミネストローネスープ・バナナ	パン マカロニ チキン	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン チキン 揚げ物 揚げ物 揚げ物	ぎゅうにゅう	パズル キャベツ もやし にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマト パナナ	4年生校外学習 634	
10	金	さつまいもごはん・ぎゅうにゅう すきやきぶんに・とうがのみそじる れんにゅうブルーベリーゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく とうふ なると あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう れんにゅう	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん しめじ しょうが とうがん えのきだけ こまつな ブルーベリー	2年生遠足 目の愛護デー 614	
14	火	ピビンパ(たまご)・ぎゅうにゅう ワタンスープ・おさつスティック	こめ むぎ さとう さつまいも わんだんのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく 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 たまねぎ はくさい にんじん いら	662	
15	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね・かちりのいために(たまご) えのきだけのみそじる	こめ むぎ さとう パンこ てんぷん	あぶら ごま	とりにゅう ぶたにく たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんぼし	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ こまつな えのきだけ ほうれんそう ねぎ	5年生校外学習 663	
16	木	ミルクパン・ぎゅうにゅう なすのミートグラタン・かぶのスープ ほうれんそうとコーンのソテー・ヨーグルト	パン テミグラスソース なす	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ なす しめじ マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう とうもろこし にんじん もやし キャベツ かぶ	624	
17	金	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう はるさめスープ・フルーツあんぱん	ちゅうかめん さとう てんぷん はるさめ あんぱんとうふ	あぶら ごまあぶら	とりにく いか ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ ほししいだけ はくさい チンゲンサイ たまねぎ ほししいだけ	654	
20	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう やきししゃも・こんさいのもの とうふのみそじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	ししゃも みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう たけのこ だいこん にんじん こんにゃく ほししいだけ いんげん ねぎ こまつな	638	
21	火	きのこごはん・ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき・キャベツのあえもの かきたまじる(たまご)・りんご	こめ むぎ さとう てんぷん	あぶら	とりにく さわら とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ ほししいだけ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな ねぎ りんご	6年生陸上競技会 638	
22	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたのみそに・わかめサラダ じゃがいものみそじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにゃく とうもろこし きゅうり えのきだけ ねぎ ほうれんそう	6年生陸上予備日 635	
23	木	カレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・オレンジ	こめ むぎ カレーウ はちみつ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく スキムミルク	ぎゅうにゅう	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 オレンジ	631	
24	金	さつまいもむしパン・ぎゅうにゅう だいすとごぼうのいりに・おかかあえ にこみうどん	むしパンこ さとう うどん さつまいも	あぶら	ぶたにく だいす とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごぼう こんにゃく はくさい ほうれんそう にんじん ほししいだけ こまつな ねぎ	6年生校外学習 611	
27	月	みそそばろどん・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ(たまご) かぶのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく 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 ビーマン なす ごぼう にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶのは	655	
28	火	ピザトースト・ぎゅうにゅう やさいソテー・パンプキンスープ 「キウイじいさん」	パン ホワイトルウ	あぶら	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ にんじん しめじ こまつな かぼちゃ キウイフルーツ	本ワ力給食 636	
29	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつがやき・こんぶとまめののもの けんちんじる・みかん	こめ むぎ さとう さといも パンこ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく だいす みそ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ほうれんそう みかん ねぎ	659	
30	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのたつたあげ・やさいとがんものもの じゃがいもとたまねぎのみそじる・りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも さといも てんぷん	あぶら	さば がんもどき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん こんにゃく いんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな りんご	704	
31	金	オムライス(たまご)・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー はくさいのスープ・フチかぼちゃプリン(たまご)	こめ むぎ プリン	あぶら マーガリン	とりにく いか ワインナー たまご	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 ブロッコリー はくさい ほうれんそう	ハロウィン給食 668	

※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。