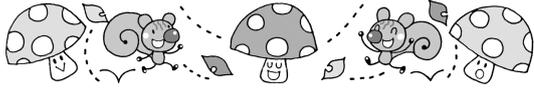


11月学校給食献立予定表



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】 熱や力のもとになる		【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		
4	火	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・オレンジ	こめ むぎ はるさめ でんぷん さとう わんだんのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゅうり はくさい たまねぎ にら オレンジ	698	
5	水	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・けんちんじる	こめ むぎ じゃがいも さとう さといも	あぶら	ぶたにく どうぶ わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ 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 ほうれんそう	623	
6	木	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・やさいスープ りんご	パン さとう じゃがいも カレーこ	あぶら	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ キャベツ ほうれんそう りんご	651	
7	金	げんまいいりごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため・ごもくきんぴら とうふのすましじる・するめカムちゃん	こめ げんまい さとう	あぶら ごま	ぶたにく どうぶ さつまあげ だいず するめいか	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく いんげん えのきたけ	良い菌の日給食 631	
10	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さらわらのネギソースかけ・はくさいのあえもの かきたまじる(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	さわら どうぶ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが はくさい こまつな にんじん ほうれんそう	600	
11	火	はちみつパン・ぎゅうにゅう ラザニア・わかめサラダ・ポトフ バナナ	パン さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ワインナー チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ パナナ マッシュルーム	676	
12	水	にくどん・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 しらたき ねぎ ごぼう きゅうり かぶ かぶのは えのきたけ	授業公開 短縮日課 680	
13	木	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 りんご	こめ むぎ カレールウ はちみつ じゃがいも	あぶら	ぶたにく いか スキムミルク	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー りんご	北教研 短縮日課 647	
14	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやしき・かちりのいために(たまご) あきのかおりのみそじる	こめ むぎ さとう パンこ さといも さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんほし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう	676	
18	火	さんしょくそぼろどん(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 みそ かまぼこ どうぶ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ビーマン だいこん きゅうり なめこ ねぎ こまつな	620	
19	水	まっちゃんむしパン・ぎゅうにゅう しんげんほうとう・さといものにもの ひじきサラダ(たまご)・かき	おパンこ じゃがいも ほうとうめん さといも さとう ごま	あぶら マヨネーズ	とりにく ぶたにく みそ あずき	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ はくさい しょうが ごぼう かき こんにゃく とうもろこし れんこん きゅうり	県民の日給食 622	
21	金	スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー・はくさいのスープ ヨーグルト	スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ セロリー ビーマン ほうれんそう しめじ はくさい こまつな にんじん	641	
25	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみぎかなのたつたあげ・とんじる はくさいとあさりのにびたし・みかん	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら	メルルーサ みそ ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく みかん	ふれあい 給食会 623	
26	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー・しらたまスープ(たまご) グレープフルーツ	こめ むぎ はるさめ でんぷん さとう しらたまだんご	あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ たまねぎ ビーマン にんじん ほししいたけ にら グレープフルーツ	602	
27	木	こどもパン・ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやしき かみかみサラダ(たまご)・あきあじシチュー	パン ジャム さつまいも さとう ホワイトルウ	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく ベーコン	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 しめじ はくさい	612	
28	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ	616	

※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。