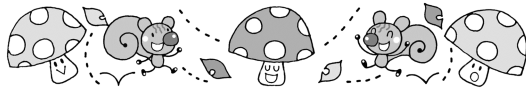


11月学校給食献立予定表



平成29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	水	さつまいもごはん・ぎゅうにゅう すきやきふうに かぶのみそしる・あおりんごゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう ゼリー	ごま あぶら	ぶたにく とうふ なたと みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しらたき たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが かぶ こまつな	十三夜給食 638	
2	木	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ フルーツのヨーグルトあえ	ちゅうかめん はるさめ しらたまだんご さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンさい にら おうとう バイナップル	593	
6	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・わかめサラダ はくさいのちゅうかスープ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく とうもろこし もやし きゅうり えのきたけ にんじん はくさい にら	638	
7	火	なめし・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそしる ラフランスゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース こまつな ねぎ	644	
8	水	げんまいいりごはん・ぎゅうにゅう なんこつiriつくね・ひじきのもの とうがんのみそしる・かみかみこんぶ	こめ さとう パンこ でんぶん	あぶら ごま	とりにく みそ こうやどうふ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	こんにゃく たまねぎ にんにく しょうが にんじん いんげん とうがん しめじ こまつな	いい菌の日給食 622	
9	木	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ りんご	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キムチ にら ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン りんご	606	
10	金	くろパン・ぎゅうにゅう しろみざかなのハーブやき・キャベツともやしのソテー ブラウンシチュー・バナナ	パン じゃがいも	あぶら バター ビーフルウ	たら ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく パプリカ キャベツ もやし しめじ こまつな しょうが たまねぎ にんじん バナナ	654	
13	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・さといものそぼろに あざりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	とりにく ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが こほう こまつな ねぎ えのきたけ	620	
14	火	チキンカレーライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミルクメーカー	こめ むぎ はちみつ じゃがいも ミルメーク カレールー	あぶら ドレッシング	とりにく	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 キャベツ とうもろこし	北教研 短縮日課 679	
15	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ・きつねあえ かきたまじる(たまご)	こめ むぎ でんぶん	あぶら	さわら あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ	627	
16	木	ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう もやしとこまつなのいためもの ひきにくとはるさめのスープ・ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんほし ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ グリーンピース もやし こまつな えのきたけ たけのこ しめじ	603	
21	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー・ナムル みそワントン	こめ むぎ さとう でんぶん ワントン	あぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ ビーマン もやし にんじん きゅうり にら	608	
22	水	シュガートースト・ぎゅうにゅう ポークビーンズ クラムチャウダー・オレンジ	パン さとう じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	ぶたにく だいす あさり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし グリーンピース オレンジ	691	
24	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう いわしのやくみソース・キャベツのおかかあえ とんじり	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ さといも	あぶら	いわし がまぼこ かつおだし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ こまつな こほう だいこん にんじん	669	
27	月	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・やさしいスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう カレーこ	あぶら バター	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	659	
28	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりほしだいこんのいために けんちんじり	こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ こほう こんにゃく	606	
29	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに・わかめサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく ツナ いんげんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが いんげん とうもろこし えだまめ だいこん ほうれんそう	ふれあい給食 651	
30	木	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ みかん	こめ むぎ でんぶん はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ チンゲンさい みかん	642	

※献立は都合により変わる場合があります。

※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。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。