

9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	【黄の仲間の食品】		【赤の仲間の食品】		【緑の仲間の食品】		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			主に熱や力のもとになる		主に血や肉、骨などをつくる		主に体の調子を整える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	金	くろパン・ぎゅうにゅう チキンハーブやき・ゆでやさい ミネストローネ・バナナ	パン マカロニ	じゃがいも ドレッシング あぶら	オリーブあぶら ベーコン だいす	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが レモン パセリ フロccoli とうもろこし セロリ にんじん たまねぎ トマト パセリ バナナ	653	
4	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため・いんげんのごまあえ とんじる	こめ さいとも	むぎ さとう あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく たまねぎ しょうが いんげん にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	628	
5	火	チキンカレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー ぶどう	こめ じゃがいも カレールウ	むぎ はちみつ あぶら	とりにく ぶたにく	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 もやし しめじ ピーマン ぶどう	北教研 短縮日課 655	
6	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー・ナムル みそワフタン	こめ さとう ワフタン	むぎ てんぷん ごま あぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ピーマン もやし にんじん きゅうり にら	608	
7	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・いりどり だいこんのみそしる	こめ パンこ	むぎ さとう ごま あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにゃく にんじん しょうが ごぼう たけのこ いんげん だいこん しめじ こまつな	630	
8	金	こどもパン・ぎゅうにゅう さけのオーロラやき・ジャーマンポテト コーンポタージュ	パン パンこ	じゃがいも マヨネーズ バター あぶら	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	660	
11	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 でんぷん さとう	むぎ ごま あぶら	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	
12	火	わかめごはん・ぎゅうにゅう ごぼういりひきにくじゃが あさりとこまつなのみそしる・ミルメーク	こめ じゃがいも ミルメーク	むぎ さとう あぶら	ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しらたき しょうが ごぼう たまねぎ にんじん いんげん こまつな ねぎ えのきたけ	633	
13	水	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ なし	こめ さとう	むぎ 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 フロccoli カリフラワー ヤングコーン なし	610	
14	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう あじのカレーフライ・ひじきのにも もやしのみそしる	こめ むぎ さとう	むぎ パンこ あぶら	あじ だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん もやし こまつな ねぎ しめじ	705	
15	金	ピザトースト・ぎゅうにゅう かみかみサラダ クラムチャウダー・マスカットゼリー	パン ゼリー	さとう あぶら マヨネーズ ごま	ベーコン チーズ あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく トマト きりぼし だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし	646	
20	水	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう イカとだいこんのもの おふのみそしる	こめ さとう ふ	むぎ ごま あぶら	とりにく ぶたにく いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん いんげん えのきたけ こまつな ねぎ	610	
21	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう すどり わかめスープ・りんご	こめ でんぷん さとう	むぎ ごま あぶら	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン ほうれんそう ねぎ りんご	644	
22	金	ドライカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ	こめ カレールウ	むぎ あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり グレープフルーツ	615	
25	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・ごもくきんぴら とうふのすましじる	こめ さとう	むぎ ごま あぶら	さば みそ だいす きつまあげ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ	613	
26	火	ピビンバ(たまご)・ぎゅうにゅう はるさめスープ オレンジ	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま あぶら	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ ねぎ オレンジ	606	
27	水	なすいりミートソーススパゲッティ コールスローサラダ ヨーグルト	スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ なす エリンギ トマト ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし	679	
28	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン・はるさめサラダ たまごスープ(たまご)	こめ でんぷん さとう	むぎ ごま あぶら はるさめ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	661	
29	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・きりぼしだいこんのいために すいとん	こめ さとう むぎ	むぎ ごま あぶら	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほししいたけ ほんしめじ だいこん はくさい こまつな ねぎ ゆでほしだいこん	641	

※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。