

# 10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		
2	月	ハヤシライス・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ オレンジ	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	ふたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり トマト グリンピース とうもろこし キャベツ しめじ オレンジ	北教研 短縮日課 686		
3	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ささみとチーズのてづくりはるまき やさいのオリーブオイルいため・わかめスープ	こめ むぎ はるまきのかわ こむぎこ	あぶら	とりにく ふたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし しめじ ピーマン ほうれんそう ねぎ	2年生 校外学習 633	
4	水	さつまいもむしパン・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ にこみうどん・おつきみゼリー	むしパンこ・さとう さつまいも・うどん ゼリー	マヨネーズ ごま あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ほししいたけ こまつな ねぎ	3年2組 市内巡り 575	
5	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのごまだれやき・だいすのいそに だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	さば 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 だいこん しめじ こまつな	3年1組 市内巡り 600	
6	金	くろパン・ぎゅうにゅう マカロニグラタン・やさいソテー ミネストローネスープ	パン じゃがいも マカロニ ホワイトルウ	あぶら	とりにく ふたにく ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト セロリ キャベツ マッシュルーム たまねぎ もやし しめじ にんにく	4年生 校外学習 648	
10	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー・ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう わんたんのかわ ゼリー てんぷん	あぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ニラ	日の愛護デー 630 (2年生予備日)	
11	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのみそやき・だいこんのそぼろに かきたまじる(たまご)	こめ むぎ さとう てんぷん	ごま あぶら	さわら みそ ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	グリンピース しょうが だいこん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	1年生 校外学習 625	
12	木	ぶたにらどん・ぎゅうにゅう かぶのみそしる ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんにく たまねぎ ねぎ にら かぶ かぶのは	5年生 校外学習 633	
13	金	ソースやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ(たまご) フルーツのヨーグルトあえ	ちゅうかめん しらたまだんご はるさめ てんぷん	あぶら	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン ほししいたけ みかん おうとう パイナップル にら たまねぎ	606	
16	月	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんにももの・キャベツのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	いか ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こんにゃく だいこん いんげん ほうれんそう えのきたけ キャベツ あかじそ	616	
17	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース・ちゅうかあえ ひきにくとはるさめのスープ	こめ むぎ てんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり えのきたけ にら	6年生陸上記録会 612	
18	水	ポークカレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ ミルメーク	こめ むぎ カレールウ じゃがいも はちみつ ミルメーク	あぶら ドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン	6年生陸上記録会予備日 652	
19	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりにくのてりやき・きりほしだいこんに とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こんにゃく きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	651	
20	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさいスープ バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく とりにく きなこ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ バナナ	596	
23	月	とりそぼろこんぶごはん・ぎゅうにゅう あげだしとうふ・いんげんのごまあえ おふのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ だいこん もやし いんげん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	596	
24	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) ほうれんそうとコーンのソテー・ポトフ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら バター	ふたにく たまご ヒヨコマメ ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう もやし しめじ にんじん とうもろこし キャベツ	673	
25	水	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ かき	こめ むぎ てんぷん	ごまあぶら	ふたにく 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 グリンピース えのきたけ はくさい にら かき	625	
26	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・かちりのいために(たまご) じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	さけ たまご あぶらあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう ちりめんほし	キャベツ えのきたけ こまつな たまねぎ	616	
27	金	はちみつパン・ぎゅうにゅう とりささみのレモンに・キャベツともやしのソテー クラムチャウダー	パン さとう てんぷん	あぶら	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ もやし こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	655	
30	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに とうふのすましじる	こめ むぎ さつまいも さとう てんぷん	あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	646	
31	火	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう カミカミサラダ パンプキンポタージュ・みかん	こめ むぎ さとう	マーガリン あぶら ごま マヨネーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース きりほしだいこん こまつな キャベツ かぼちゃ みかん	ハロウィン給食 641	

※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。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※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。