

10月学校給食献立予定表

平成30年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の仲間の食品】 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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	ドライカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ミルメーク	こめ むぎ カレールウ ミルメーク	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 ぎゅうり	北教研 短縮日課 624	
2	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 やさいのオムライスいため・たまごスープ(たまご)	こめ むぎ はるまきのかわ こむぎこ てんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく たまご 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	2年生校外学習 3年生市内めぐり 643	
3	水	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	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 あかじそ	660	
4	木	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 なら	601	
5	金	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 むぎ さとう さといも	あぶら ごま	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	616	
9	火	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・やさいスープ	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 ベーコン ぶたにく	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	650	
10	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオオロス・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	ぶたにく 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	目の愛護デー 4年生校外学習 646	
11	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんぼし	キャベツ えのきたけ こまつな たまねぎ	606	
12	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 ホワイトルッ	あぶら	とりにく ぶたにく 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	5年生校外学習 648	
15	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	636	
16	火	なすいりミートソーススパゲッティ いかとブロッコリーのソテー りんご	スパゲッティ マカロニ	オリーブオイル デミグラスソース	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	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 ブロッコリー りんご	6年生陸上記録会 609	
17	水	ぶたにらどん・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく さとう	ぎゅうにゅう いわし	にんにく たまねぎ ねぎ なら ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	6年生陸上記録会予備日 615	
18	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さんまのかばやき・はくさいのあえもの かぶのみそしる	こめ むぎ こむぎこ さとう てんぷん	あぶら ごま	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい にんじん こまつな かぶ しめじ	637	
19	金	チキンカレーライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ オレンジ	こめ むぎ はちみつ じゃがいも カレールウ	あぶら ドレッシング	とりにく 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 オレンジ	648	
22	月	あきのかおりごはん・ぎゅうにゅう やさいとがんものにも かきたまじる(たまご)・あおりんごゼリー	こめ むぎ さとう さといも てんぷん ゼリー	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ たまご がんもどき	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん まいたけ しめじ えだまめ だいこん ほししいたけ いんげん こまつな ねぎ	605	
23	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ひじきのサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	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 にんじん とうもろこし れんこん きゅうり だいこん しめじ こまつな	588	
24	水	にくまんぷうむしパン・ぎゅうにゅう たまごのあまからに(たまご)・はるさめサラダ わかめラーメン	むしパンこ さとう てんぷん はるさめ ちゅうかめん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし とうもろこし ねぎ	674	
25	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのしょうがやき・だいすごぼうのいりに あさりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	さば ぶたにく だいす あさり みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	611	
26	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	ぶたにく 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	651	
29	月	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	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 えのきたけ はくさい なら かき	615	
30	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのピリカラやき・きりぼしだいこんに けんちんじる	こめ むぎ さとう てんぷん さといも	ごまあぶら	さわら みそ あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ ごぼう	590	
31	水	おばけパン・ぎゅうにゅう チキンハーブやき・ポテトサラダ パンプキンポタージュ	パン(チョコつき) じゃがいも さとう	オリーブオイル マヨネーズ あぶら パンプキンソース	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく バジル にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	ハロウィン給食 662	

※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。