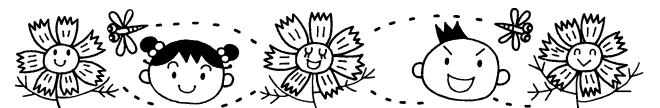


9月学校給食献立予定表



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640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
3	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのごまだれやき・ごもくきんぴら とうふのみそしる	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	さば さつまあげ だいす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こんにゃく にんじん いんげん ごぼう ねぎ	610
4	火	ポークカレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ カレールー はちみつ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく 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 オレンジ	北教研 短縮日課 680
5	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン・キャベツのドレッシングあえ みそワントン	こめ さとう でんぷん ワントン	あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし にら	620
6	木	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・ぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	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	622
7	金	ジャージャーめん・ぎゅうにゅう ちゅうかスープ フルーツあんぱん	ちゅうかめん でんぷん さとう あんぱん とうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん はくさい えのきたけ ほししいたけ きゅうり チンゲンサイ みかん おうとう パイン	654
10	月	ひじきごはん・ぎゅうにゅう いかとだいにんのもの とうがのみそしる・ヨーグルト	こめ さとう	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ほししいたけ えだまめ だいにん いんげん とうがん しめじ こまつな こんにゃく	611
11	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご)・ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	ぶたにく たまご ひよこめめ ベーコン ウィンナー	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	664
12	水	ピピンバ(たまご)・ぎゅうにゅう はるさめスープ ミニフィッシュ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう いわし	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ	603
13	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・こんぶとまめのものに とんじる	こめ さとう さといも	あぶら	さけ だいす さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こんにゃく にんじん しょうが ごぼう だいにん ねぎ	582
14	金	バターロール(たまご)・ぎゅうにゅう とりささみのレモンに・ごぼうサラダ まめいりトマトスープ	パン(たまご) でんぷん じゃがいも	さとう あぶら マヨネーズ あぶら ごま	とりにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	レモン かじゅう ごぼう にんじん きゅうり キャベツ にんにく トマト たまねぎ セロリ しめじ	627
19	水	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ ぶどう	こめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	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 ヤングコーン カリフラワー ぶどう(かいじ)	595
20	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりにくとうすらたまごのあげに(たまご)・わかめサラダ だいにんとしょうがのスープ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン とうもろこし もやし きゅうり しょうが にんじん だいにん ほうれんそう	622
21	金	きなこむしパン・ぎゅうにゅう さといものそぼろに にこみうどん・おつきみゼリー	むしパン うどん さとう さといも ゼリー	ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん はくさい しめじ こまつな こんにゃく ねぎ	千五夜給食 604 一足お先に
25	火	カレーピラフ・ぎゅうにゅう ゆでやさい クラムチャウダー・バナナ	こめ じゃがいも	マーガリン あぶら ドレッシング	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし バナナ	662
26	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ホイコーロー わかめスープ	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ほうれんそう ねぎ	1年生 校外学習 613
27	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりぼしだいにんに キャベツのみそしる	こめ さとう	ごまあぶら	さば みそ こうやどろ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きりぼし だいにん にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	591
28	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう かみかみサラダ ブラウンシチュー・オレンジ	パン さとう じゃがいも	マーガリン マヨネーズ ごま ピーナツ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼし だいにん にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが にんにく たまねぎ オレンジ	6年生 校外学習 669

※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。