

# 10月学校給食献立予定表

令和2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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの せいだのたまじふうあげ おつきみだんご	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん おつきみだんご	あぶら いりごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく いか みそ	ぎゅうにゅう	まいだけ しめじ えだまめ にんじん たけのこ だいこん いんげん こんにゃく	十五夜給食 756	
2	金	カレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールー	ドレッシング あぶら	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 コーン	短縮4校時 639	
5	月	ホイコーローどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん しいたけ こまつな	589	
6	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれやき ぶたにくときりほしだいこんのいたためもの	こめ むぎ さとう	ごまあぶら いりごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく きりほしだいこん にんじん エリンギ には	585	
7	水	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう とんじる プリン	こめ むぎ さとう さといも プリン	あぶら いりごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ だいこん にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	629	
8	木	セルフホットドッグ ぎゅうにゅう ポークビーンズ チキンとやさいのスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ウィナー ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな	601	
9	金	ぶたニラどん ぎゅうにゅう みそわんたん	こめ むぎ さとう わんたん	あぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ には しょうが もやし キャベツ	短縮5校時 569	
12	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ ハヤシルー ブルーベリーゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース コーン キャベツ トマト こまつな	722	
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう にじますのからあげ さといもとだいこんのうまに	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	にじます ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん しいたけ いんげん こんにゃく	579	
14	水	やきそば ぎゅうにゅう わんたんスープ ヨーグルト	ソースやきそば わんたん	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン には	587	
15	木	キャロットロール ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) ごぼうサラダ パスタ入りトマトスープ	キャロットロール パンこ さとう スパゲティ	あぶら バター マヨネーズ いりごま	ぶたにく ひよこまめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン にんにく トマト	678	
16	金	にくどん ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ コーン もやし きゅうり しらたき	596	
19	月	とりそぼろこんぶごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みかんゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも みかんゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	642	
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいこんのそぼろに	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース	575	
21	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー	スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト ピーマン こまつな コーン キャベツ	635	
22	木	にくまんふうむしばん ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー わかめラーメン	むしパンこ さとう でんぷん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう わかめ	しいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん もやし コーン ねぎ	599	
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき カミカミサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら すりごま いりごま マヨネーズ	とりにく ぶたにく みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな キャベツ	578	
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ごもくきんぴら	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	さわら さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん	631	
27	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう ぶたにくときこのみそいため ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう ぶどうゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ しょうが にんにく まいだけ しめじ エリンギ	598	
28	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	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	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 はくさい えのきだけ には	610	
29	木	しょくパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン さんしょくサラダ まめいりトマトスープ イチゴジャム&マーガリン	しょくパン マカロニ ホワイトソース イチゴジャム	あぶら ドレッシング マーガリン	とりにく チーズ ウィナー だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン にんにく トマト	604	
30	金	ゆうやけチキンライスいりたまごをそえて(たまご) ぎゅうにゅう やさいのカレーに ハロウィンデザート(ミックスベリープリン)	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー	ハロウィン給食 683	

※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。