

9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	火	みそそばうどん ぎゅうにゅう あらはんべんのすましじる(たまご)	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	ふたにく みそ はんぺん(卵白)	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン なす しいたけ えのきたけ こまつな	590
2	水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとハムのサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールー	あぶら ドレッシング	甲州ちどり ハム	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 りんご キャベツ コーン きゅうり	甲州地鶏を食べて 701 山梨県を応援しよう給食
3	木	シュガートースト ぎゅうにゅう クリームシチュー こまつなとコーンのソテー	しょくぼん さとう じゃがいも ホワイトルー	マーガリン あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく こまつな コーン しめじ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	607
4	金	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの フローズンベビーパン	こめ むぎ さとう	あぶら いりごま	ふたにく とり いか	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん たけのこ だいこん パイナップル こんにゃく いんげん	593
7	月	ふたキムチどん ぎゅうにゅう にらたまスープ(たまご)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん	602
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ふたにくとだいこんのもの	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん ねぎ いんげん	646
9	水	ぎゅうどん ぎゅうにゅう おふのみそじる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	甲州ぎゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな しらたき	甲州牛を食べて 626 山梨県を応援しよう給食
10	木	はちみつパン ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) キャベツとコーンのサラダ パスタいりトマトスープ	はちみつパン パンこ さとう スパゲティ	あぶら バター ドレッシング	ふたにく ひよこまめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく トマト	677
11	金	ひじきごはん ぎゅうにゅう だいこんのそばろに おさつスティック	こめ むぎ さとう でんぷん おさつスティック	あぶら	とりにく あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ しょうが だいこん たまねぎ グリーンピース	595
14	月	あんかけやきそば ぎゅうにゅう わかめスープ	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく いか ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい こまつな ねぎ しいたけ	581
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いりどり	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく	594
16	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ	こめ むぎ ハヤシルー ドレッシング	あぶら	甲州ぎゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト グリーンピース コーン キャベツ こまつな	2年生校外学習 697 甲州牛を食べて山梨県を応援しよう給食
17	木	くろばん ぎゅうにゅう チキンのハーブやき ごぼうサラダ コーンポタージュ	くろばん さとう クリームポタージュ ベジメタルソース	あぶら オリーブオイル マヨネーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく パジル ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン パセリ	1年生校外学習 614
18	金	にくどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな しらたき	3年生校外学習 623
23	水	やきそば ぎゅうにゅう にくだんこのスープ	ソースやきそば	あぶら	ふたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン にら しめじ しいたけ	585
24	木	こどもパン ぎゅうにゅう しろみさかなのマヨネーズやき チリコンカン コンソメスープ	こどもパン パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	しろみさかな ふたにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	パジル にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ キャベツ こまつな	5年生移動教室 575
25	金	ちゅうかどん ぎゅうにゅう みそわんたん	こめ むぎ でんぷん わんたん	あぶら ごまあぶら	ふたにく いか うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな にんにく もやし キャベツ にら	5年生移動教室 576
28	月	きのこごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース しらたき	608
29	火	ドライカレー ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ むぎ カレールー さとう	バター ごまあぶら いりごま	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト コーン もやし きゅうり	6年生修学旅行 625
30	水	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう とうふのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ふたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	6年生修学旅行 625 2年生校外学習予備日

※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。