

10月学校給食献立予定表

平成28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		
3	月	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールツ	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 キャベツ もやし しめじ トマト ピーマン オレンジ	北教研 短縮日課 630	
4	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに・ひじきのサラダ とうふのすましじる・おさつスティック	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく とうもろこし れんこん きゅうり えのきたけ	2年生校外学習 3-2市内巡り 608	
5	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう アジフライ・キャベツのあえもの じゃがいものみそじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	あじ みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな	1年生校外学習 3-3市内巡り 690	
6	木	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう やさいとあつあげのもの あきのかおりのみそじる	こめ むぎ さといも さつまいも こま	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ いんげん しめじ えのきたけ ねぎ こまつな	3-1市内巡り 656	
7	金	こどもパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・キャベツともやしのソテー とうがんのコンソメスープ・バナナ	パン	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく バジル キャベツ もやし ピーマン とうがん しめじ こまつな バナナ	4年生校外学習 620	
11	火	にくどん・ぎゅうにゅう わかめサラダ・おふのみそじる	こめ むぎ さとう ち こまあぶら こま	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん したらき ねぎ とうもろこし もやし きゅうり えのきたけ こまつな	(2年生予備日) 622	
12	水	ソースやきそば・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 あんぱんとうふ	あぶら ぎまあぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	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 ピーマン えのきたけ はくさい いら みかん おうとう ハイナップル	600	
13	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご)・やさいのカレーソテー はくさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう カレーこ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン はくさい ほうれんそう	5年生校外学習 (1年生予備日) 655	
14	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう さんまのしおやき・こもくきんぴら あられはんべんのすましじる・りんご	こめ むぎ さとう	あぶら こまあぶら	さんま さつまあげ だいたす はんぺん	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しめじ えのきたけ こまつな りんご	十三夜給食 612	
17	月	さんしょくそばとどん(たまご) ぎゅうにゅう・きつねあえ 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 こまあぶら	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ピーマン キャベツ こまつな もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう	621	
18	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 やさいのオクラソースいため・わかめスープ	こめ むぎ はるまきのかわ こむぎこ	あぶら こまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	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 こまつな ねぎ	6年生陸上記録会 687	
19	水	さつまいもむしパン・ぎゅうにゅう だいたすごぼうのいりに・おかがあえ にこみうどん	むしパンこ さとう さつまいも うどん	あぶら	ぶたにく だいたす とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい こまつな ねぎ ほししいたけ	6年生陸上記録会予備日 598	
20	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・こんぶとまめのものに とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	さば みそ だいたす さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	629	
21	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・はくさいのみそじる ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん したらき グリーンピース はくさい えのきたけ こまつな	6年生校外学習 603	
24	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	こめ むぎ あぶら パンこ さといも	あぶら こま	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	601	
25	火	パエリア・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー・ミネストローネスープ ヨーグルト	こめ むぎ マカロニ	あぶら マーガリン	とりにく あさり いか ベーコン ヒヨコマメ イグナマ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし セロリー トマト	(6年生予備日) 597	
26	水	「 おいもをどうぞ 」ごはん・ぎゅうにゅう こんさいのにもものかきたまじる(たまご)	こめ むぎ さといも さつまいも でんぷん さとう	あぶら こま	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう だけのこ だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん こまつな ねぎ	本ワカ給食 602	
27	木	ハヤシライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・ミルクコーヒー	こめ むぎ ハヤシル ミルク	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン	634	
28	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・はくさいスー りんご	パン さとう カレーこ じゃがいも	あぶら	きなこ とりにく 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 かぼちゃ ブロッコリー はくさい しめじ ほうれんそう りんご	664	
31	月	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう かみかみサラダ・クラムチャウダー ハロウィンかぼちゃのむしケーキ(たまご)	こめ むぎ さとう むしケーキ ホワイトルツ	あぶら バター マヨネーズ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	ハロウィン給食 646	

※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。