

# 11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	
4	水	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう みそわんたん ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん わんたん ぶどうゼリー	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん もやし キャベツ にら	640
5	木	きなこあげばん ぎゅうにゅう シーザーサラダ ブラウンシチュー	パン さとう じゃがいも ビーフルー シーザードレッシング	あぶら バター	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	663
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね カミカミサラダ おさつスティック	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん マヨネーズ おさつスティック	すりごま いりごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんじん	594
9	月	ぶたきゃべつどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ようなしゼリー	こめ むぎ ようなしゼリー	ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しめじ キャベツ だいこん こまつな	682
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき だいこんそぼろに	こめ むぎ さとう でんぷん		さば しろみそ 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	611
11	水	とりそぼろこんぶごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	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	633
12	木	ほうれんそうロール ぎゅうにゅう ラザニア わかまめサラダ クリームシチュー	パン ぎょうざのかわ じゃがいも デミグラスソース さとう ホワイトルー	あぶら いりごま	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーン えだまめ しろいんげんまめ パセリ トマト	664
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー あげぎょうざ	こめ むぎ 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 ぎょうざ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン	607
16	月	なすいりミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ	スパゲティ デミグラスソース フレンチドレッシング	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす しめじ ピーマン コーン キャベツ こまつな トマト	短縮4校時 637
18	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう 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 いりごま	ぶたにく 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 ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	640
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ にら	660
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ぶたにくとだいこんのもの	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん ねぎ にんじん いんげん	630
25	水	マーボーどん ぎゅうにゅう キャベツといとかまぼこのあえもの みかん	こめ むぎ でんぷん あおじそドレッシング	ごまあぶら	ぶたにく どうふ みそ いとかまぼこ	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 キャベツ きゅうり コーン みかん	631
26	木	こどもパン ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご) キャベツとコーンのサラダ パスタ入りトマトスープ	パン パンこ さとう スパゲティ フレンチドレッシング	あぶら バター	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 キャベツ コーン きゅうり にんにく トマト	ふれあい給食会(リモート) 681
27	金	ドライカレー ぎゅうにゅう クラムチャウダー	こめ むぎ カレールー クリームポタージュ	あぶら バター	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン グリーンピース	4年生校外実習 706
30	月	ひじきごはん ぎゅうにゅう にこみおでん(たまご) プリン	こめ むぎ さとう プリン	あぶら	とりにく あぶらあげ きつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ししいだけ えだまめ だいこん こんにゃく	短縮5校時 619

※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。

※新型コロナウイルス感染症対策メニューは11月も続きます・・・