

10月学校給食献立予定表

令和3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	金	にくどん きつねあえ ヨーグルト	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ こまつな もやし しらたき	646	
4	月	なすいりスパゲティミートソース ツナとこまつなのサラダ(たまご)	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく つな	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン コーン きゃべつ こまつな	635	
5	火	むぎごはん さけのしおやき いりどり だいこんのみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ にんじん いんげん だいこん しめじ こんにゃく	611	
6	水	こざかなごはん あげじゃがのそぼろに わかめサラダ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが いんげん コーン えだまめ	691	
7	木	むぎごはん とりのからあげ わかめサラダ わんたんスープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく コーン もやし きゅうり たまねぎ はくさい にら	656	
8	金	ポークカレー ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	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 ごぼう きゅうり きゃべつ	目の愛護デー給食 673	
12	火	むぎごはん さわらのチリソース やさいのオイスターソースいため わかめスープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく ねぎ しょうが きゃべつ にんじん もやし しめじ ほうれんそう	684	
13	水	ゆうやけチキンライス やさいのカレーに フルーツポンチ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく 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 しょうが にんにく かぼちゃ フロッコリー みかん パイナップル もも	659	
14	木	セルフホットドック チリコンカン あきのクリームシチュー	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン だいす とりにく	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんにく たまねぎ にんじん トマト なす しめじ パセリ	629	
15	金	むぎごはん ホイコーロー あげぎょうざ はくさいのちゅうかスープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン ぎょうざ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン えのきたけ はくさい にんじん にら	4年生校外学習 635	
18	月	わかめごはん にくじゃが なめこじる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース なめこ えのきたけ ねぎ こまつな しらたき	5年生移動教室 586	
19	火	むぎごはん さばのたつたあげ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	さば だいす さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	SDGsについて 考える給食 700	
20	水	ドライカレー こまつなとコーンのソテー	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	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 こまつな コーン しめじ きゃべつ	609	
21	木	にくまんぷうむしパン やさいたっぷりラーメン きりほしだいこんいため レモンカスタードタルト(たまご)	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	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 にんじん もやし きゃべつ コーン ねぎ きりほしだいこん エリンギ にら	636	
22	金	ぶたニラどん たまごスープ(たまご) おさつスティック	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら えのきたけ こまつな	619	
25	月	ぶたキムチどん ちゅうかスープ マスカットゼリー	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさいキムチ しょうが にら にんじん タケノコ しいたけ キャベツ しらたき	2年生校外学習 595	
26	火	バターきのこコーンごはん しろみさかなのマヨネーズやき ポークピーズ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ホキ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ しいたけ にんじん コーン パジル たまねぎ トマト	601	
27	水	チキンカレー コールスローサラダ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	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 きゃべつ コーン	3年生校外学習 648	
28	木	むぎごはん ピーズバーグ(たまご) キャベツとコーンのサラダ とうふのみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ひよこめ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり ねぎ こまつな	6年生修学旅行 666	
29	金	カレーピラフ ポークラタテウエ わかめいりたまごスープ(たまご) パンブキンパバロア	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく なす しめじ ピーマン トマト ほうれんそう	6年生修学旅行 633 ハロウィン給食	

※献立は都合により変わる場合があります。 ※山梨県産の食材、上野原産の食材には、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。
 ※フレンチドレッシングには原材料にたまご(加糖卵黄)が使われています。