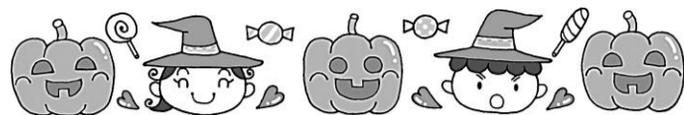


# 10月学校給食献立予定表

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)	スパゲティ デミグラスソース フレンチドレッシング(たまご)	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 むぎ 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 だけのこ 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 むぎ さとう	あぶら じゃがいも でんぶん いりごま	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ ぶたにく つな ひよこまめ	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 むぎ さとう	あぶら わんたん でんぶん ごまあぶら いりごま	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 なら	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 むぎ さとう	あぶら じゃがいも はちみつ いりごま カレールゥ ゼリー マヨネーズ	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 むぎ さとう	あぶら でんぶん 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 むぎ さとう	あぶら じゃがいも マーガリン ゼリー サイダー	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 プロッコリー みかん バイナップル 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	パン マカロニ さつまいも ホワイトルゥ	あぶら	フランクフルト 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 むぎ さとう	あぶら でんぶん 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 なら	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 むぎ さとう	あぶら じゃがいも	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 むぎ さとう	あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん いりごま	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 むぎ さとう	あぶら バター 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	にくまんふうむしパン 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)	むしパンこ さとう でんぶん ちゃんぽんめん レモンカスタードタルト	あぶら ごまあぶら いりごま	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 だけのこ 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 なら	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 むぎ さとう	あぶら でんぶん 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 なら 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 むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ゼリー	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 なら 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 ポークビーンズ	こめ むぎ さとう	あぶら パンこ じゃがいも マヨネーズ バター	とりにく ホキ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	しめじ maidake 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 むぎ じゃがいも	あぶら カレールゥ はちみつ コールスロードレッシング	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 ビーンズバーグ(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 むぎ さとう	あぶら バター ばんこ コールスロードレッシング	ぶたにく ひよこまめ 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) パンブキンババロア	こめ むぎ さとう	あぶら マーガリン あぶら でんぶん ババロア	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。