

9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	
13	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん はるさめサラダ れいとうみかん	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゃべつ きゅうり しらたき みかん	637
14	火	むぎごはん さばのみそやき だいこんのそぼろに とうふのすましじる	こめ むぎ さとう でんぷん		さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース	603
15	水	ハヤシライス カミカミサラダ ようなしゼリー	こめ むぎ さとう ハヤシルウ ゼリー	あぶら すりごま マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース きりぼしだいこん こまつな きゃべつ	731
16	木	シュガートースト ポークビーンズ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	ぶたにく だいす あさり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト コーン しめじ	659
17	金	わかめごはん とりにくとさつまいものあげに だいこんのみそじる	こめ むぎ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめご飯のもと	しょうが たまねぎ にんじん いんげん だいこん ほうれんそう	679
21	火	ひじきごはん いかとだいこんのもの はくさいのみそじる おつきみデザート	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ いか ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ だけのこ だいこん はくさい えのきたけ ほうれんそう こんにゃく	十五夜給食 679
22	水	ソースやきそば だけのこのちゅうかスープ レモンカスターダルト (たまご)	ちゅうかめん レモンカスターダルト	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく レモンカスターダルトの皮ま	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 きゃべつ ビーマン だけのこ しいたけ はくさい	609
24	金	ドライカレー こまつなとコーンのソテー ミルクコーヒー	こめ むぎ カレールウ ミルク	バター	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 ビーマン トマト こまつな コーン しめじ きゃべつ	北教研 642
27	月	むぎごはん せいだのたまじゅうあげ ぶたにくとだいこんのもの あらははんべんのすましじる (たまご)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら いりごま	ぶたにく みそ はんぺん (卵白)	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん ねぎ いんげん しいたけ えのきたけ こまつな	701
28	火	むぎごはん ほうれんそうとコーンのソテー 福井県産まいフライ あざりとこまつなのみそじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ	あぶら バター	まだい ベーコン あさり みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし コーン しめじ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	生産者さん応援給食 621 1年生校外学習
29	水	チキンカレーライス コールスローサラダ マスカットゼリー	こめ むぎ じゃがいも ほちみつ ドレッシング マスカットゼリー	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	700
30	木	むぎごはん きりぼしだいこんのいために 鹿児島産かんばちのたつたあげ おふのみそじる	こめ むぎ さとう でんぷん やきふ	あぶら ごまあぶら	かんばち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん しいたけ にんじん いんげん えのきたけ こまつな ねぎ しいたけ	生産者さん応援給食 654

※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、献立の際に (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。

☆☆☆給食の時間は、つぎのことに気をつけましょう。☆☆☆

給食の前には、必ず手洗い・消毒をする

食べている時に、お話ししない する必要がある場合は、マスクを付ける。

給食中、ランチルームはいつも喚起をするために窓を開けています。寒かったり、暑かったりと思います。
 脱いだり着たりしやすい服装が良いと思います。