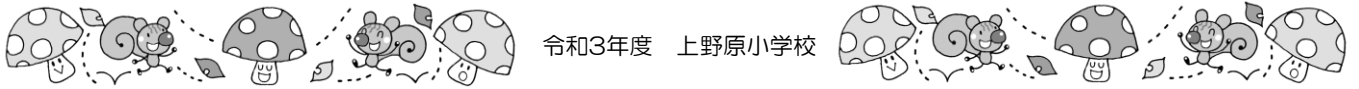


# 11月学校給食献立予定表



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		
1	月	チンジャオロースどん みそわんたん ヨーグルト	こめ むぎ さとう てんぷん わんたん	あぶら	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	
2	火	ひじきごはん ごぼういりひきにくじゃが えのきだけのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく あぶらあげ ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく えだまめ しょうが ごぼう ねぎ えのきだけ こまつな しらたき	628	
4	木	ふたすきどん もやしのみそしる マスカットゼリー	こめ むぎ さとう マスカットゼリー	あぶら	ふたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はくさい えのきだけ たまねぎ もやし しめじ こまつな ねぎ	638	
5	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ わかめスープ	こめ むぎ てんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう ねぎ	666	
8	月	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん だいこんのみそしる ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ みそ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう だいこん こまつな	いい歯の日給食 608	
9	火	むぎごはん さばのしょうがやき ひじきのにも とんじる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	さば だいす あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんじん いんげん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ こまつな	629	
10	水	ゆうやけチキンライス やさいのカレーに タピオカいりフルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも さとう タピオカ サイダー	あぶら マーガリン	とりにく ふたにく	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 パイン もも	648	
11	木	キャロットロール マカロニグラタン こまつなとコーンのソテー こんさいスープ	パン マカロニ ホワイトソース	あぶら	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく こまつな コーン しめじ きゃべつ ごぼう だいこん パセリ はくさい	595	
12	金	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ パン さとう	いりごま マヨネーズ	とりにく ふたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう ねぎ こまつな	606	
15	月	にくどん じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ えのきだけ こまつな	607	
16	火	ポークカレー ツナとこまつなのサラダ (たまご)	こめ むぎ じゃがいも カレールフ	あぶら	ふたにく ツナ フレンチドレッシングのたまご	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 こまつな	北教研 645	
18	木	あんかけやきそば コーンいりたまごスープ (たまご)	ちゅうかめん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい しいたけ こまつな たまねぎ コーン	568	
19	金	むぎごはん にじますのからあげ だいこんのそぼろに はくさいのみそしる	こめ むぎ てんぷん さとう	あぶら	にじます ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん グリーンピース たまねぎ はくさい ほうれんそう	629	
22	月	ドライカレー コースローサラダ	こめ むぎ カレールフ	バター コースロードレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ コーン	656	
24	水	わかめごはん にくじゃが きゃべつのみそしる ミニたいやき	こめ むぎ じゃがいも さとう ミニたいやき	あぶら	ふたにく あぶらあげ みそ	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 しらたき グリーンピース きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	和食の日 666	
25	木	セルフ甲州ワインビーフコロッケサンド ほうれんそうとコーンのソテー まめいりトマトスープ	パン じゃがいも ばんこ	あぶら バター	甲州ワインビーフ ベーコン だいす ウィナー	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう しめじ もやし にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト	584	
26	金	とりにくとうすらたまごのあげにどん (たまご) はくさいのちゅうかスープ フルーツあんじん	こめ むぎ てんぷん さとう ホワイトゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ピーマン えのきだけ はくさい にんじん にら みかん パイン もも	676	
29	月	ちゅうかどん (たまご) ひきにくとはるさめのスープ マーラーカオ (たまご)	こめ むぎ てんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ふたにく いか うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな えのきだけ にら	643	
30	火	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら おふのみそしる	こめ むぎ さとう やきふ	ごまあぶら あぶら いりごま	さけ さつまあげ だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん えのきだけ こまつな ねぎ	596	

※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。