

9月学校給食献立予定表



令和4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		行事 たんばく質 エネルギー（中学年用）
			炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン		
1	木	むぎごはん あじのしょうがやき ごもくきんぴら 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	あじ さつまあげ あぶらあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	563 25.9	
2	金	チキンカレーライス こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールウ ゼリー サイダー	あぶら	とりにく ベーコン	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 こまつな コーン しめじ ようなし りんご もも	607 26	
5	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん おふのみそしる 山梨県産シャインマスカットゼリー	こめ むぎ さとう あぶ ゼリー	あぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	23.1 643	
6	火	シュガートースト やさいのカレーに コーンポタージュ	パン さとう じゃがいも クリームポタージュ	あぶら マーガリン	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 かぼちゃ ブロッコリー コーン	24.8 700	
7	水	マーボー豆腐どん はくさいのちゅうかスープ マーラーカオ（たまご）	こめ むぎ でんぷん マーラーカオ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ベーコン みそ マーラーカオのたまご	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 えのきだけ はくさい にら	25.5 686	
8	木	むぎごはん さけのしおやき だいこんのそぼろに きゃべつのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん		さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	29.5 619	
9	金	わかめごはん にくじゃが みそけんちんじる 十五夜デザート	こめ むぎ さとう じゃがいも 十五夜デザート	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ぶたにく あつあげ 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 しらたき グリーンピース だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	十五夜給食 26.4 673	
12	月	ひじきごはん いかとだいこんのもの なめこじる れいとうみかん	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく いか あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しいたけ えだまめ たけのこ だいこん なめこ えのきだけ ねぎ こまつな みかん	2年生校外学習 25.6 588	
13	火	セルフホットドック 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 クリームポタージュ	あぶら	フランクフルト ぶたにく だいす ベーコン あさり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト コーン グリーンピース	30.5 665	
14	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクメークコーヒー	こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング ミルク	バター	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 ピーマン トマト こまつな きゃべつ コーン	22.2 660	
15	木	むぎごはん ビーンズバーグ（たまご） きゃべつとコーンのソテー とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ばんこ	あぶら バター	ぶたにく たまご ひよこめ あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ コーン きゃべつ にんじん ピーマン もやし ねぎ こまつな	5年生移動教室 24.1 624	
16	金	チンジャオロースどん みそわんたん	こめ むぎ さとう でんぷん ワンタン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しょうが もやし きゃべつ にら	5年生移動教室 24.5 596	
20	火	ピピンパ わかめスープ おさつスティック	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ほうれんそう ねぎ	22.8 601	
21	水	カレーピラフ ぶたにくとやさいのトマトに コンソメスープ ようなしゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら マーガリン オリーブゆ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 ピーマン トマト しめじ きゃべつ ほうれんそう	23.6 607	
22	木	ソースやきそば たまごスープ（たまご） 焼きプリンタルト塩キャラメル味（たまご）	ちゅうかめん でんぷん 焼きプリンタルト	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ ベーコン タルトのたまご	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 ピーマン えのきだけ チンゲンサイ	北教研 25.1 605	
26	月	むぎごはん とりのてりやき ひじきのものに だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん だいこん ほうれんそう こんにゃく	24.3 597	
27	火	ぶたニラどん たけのこのちゅうかスープ ヨーグルト	こめ むぎ 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 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん にら ねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ	24.7 618	
28	水	なすいりスパゲティミートソース きゃべつとウィンナーのソテー	スパゲティ デミグラスソース	あぶら バター	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン きゃべつ にんじん こまつな もやし	26.6 636	
29	木	はちみつパン かみかみサラダ えひめ県産マダイのパンこやき ブラウンシチュー	パン ばんこ さとう じゃがいも デミグラスソース	あぶら バター	マダイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく パプリカ きりぼしだいこん きゃべつ にんじん こまつな しょうが たまねぎ	えひめ水産応援給食 25.5 642	
30	金	むぎごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる	こめ むぎ ばんこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しいたけ いんげん はくさい ほうれんそう えのきだけ	1年生校外学習 607 26	

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原産の野菜等には、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。

※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。

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。