

10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	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3	月	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら さつまいものみそしる	こめ さつまいも	あぶら ごまあぶら いりごま	さけ さつまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん しめじ えのきだけ ねぎ こまつな こんにゃく	25.5 578	
4	火	きなこあげばん ポークビーンズ ほたてチャウダー	パン さとう じゃがいも クリームポタージュ	あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく だいす ベーコン ほたて貝柱	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト コーン グリーンピース	26.9 707	
5	水	むぎごはん 甲州牛のすきやきふう はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	甲州牛 あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが はくさい えのきだけ ほうれんそう しらたき	山梨県応援給食 23.9 630	
6	木	あんかけやきそば にらたまスープ（たまご） おさつスティック	ちゅうかめん あぶら さとう おさつスティック	ごまあぶら あぶら でんぷん	ぶたにく いか たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ はくさい ちんげんさい にら	23.2 598	
7	金	ポークカレーライス きゃべつとコーンのソテー ブルーベリーゼリー	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールゥ ゼリー	あぶら	ぶたにく 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 コーン きゃべつ もやし	目の愛護デー給食 22.5 681	
12	水	にくどん じゃがいものみそしる 山梨県産ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく 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 ねぎ しらたき えのきだけ こまつな	22.9 631	
13	木	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクコーヒー	こめ むぎ カレールゥ フレンチドレッシング	バター ミルメークコーヒー	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	22.7 684	
14	金	むぎごはん ぶたにくとだいこんのもの せいだのたまじふうあげ あらははんべんのすましじる（たまご）	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	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 しいたけ えのきだけ こまつな	20.6 726	
17	月	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 わんたんスープ	こめ むぎ でんぷん わんたん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが きゃべつ にんじん もやし しめじ ピーマン たまねぎ はくさい にら	29.7 696	
18	火	ぶたキムチどん わかめいりたまごスープ（たまご）	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら にんじん ほうれんそう	3年生校外学習 24.3 610	
19	水	とりごぼうごはん にくじゃが きゃべつのみそしる ミニたいやき	こめ むぎ さとう じゃがいも たいやき	あぶら いりごま	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ きゃべつ ほうれんそう しらたき	24.4 604	
20	木	ソースやきそば たまごスープ（たまご） レモンカスターダルト（たまご）	ちゅうかめん でんぷん レモンカスターダルト	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	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン もやし えのきだけ チンゲンサイ	24.2 628	
21	金	チキンカレーライス コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールゥ はちみつ コールスロードレッシング	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	20.4 647	
24	月	むぎごはん とりのてりやき ひじきのもの だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく だいす あぶらあげ みそ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん ほうれんそう こんにゃく	25.2 608	
25	火	キャロットロール 秋さけのマヨネーズやき とりにくとやさいのトマトに 秋あじシチュー	パン ホワイトルゥ じゃがいも さつまいも パンこ	あぶら オリーブゆ マヨネーズ	秋さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト しめじ	30.6 659	
26	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん あさりとこまつなのみそしる キウイフルーツ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら いりごま	ぶたにく あさり みそ	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 こまつな ねぎ えのきだけ キウイフルーツ	25.8 636	
27	木	わかめごはん いりどり ほうとう	こめ むぎ さとう じゃがいも ほうとう	ごまあぶら	とりにく ぶたにく 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 ごぼう たけのこ にんじん いんげん こんにゃく だいこん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ	22 594	
28	金	マーボーどうふどん はくさいのちゅうかスープ フルーツあんぱん	こめ むぎ でんぷん あんぱん風味ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ はくさい にら よなし りんご もも	23.2 653	
31	月	ゆうやけチキンライス やさいのカレーに やさいスープ パンキンプリン（たまご）	こめ むぎ さとう じゃがいも パンキンプリン	マーガリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく かぼちゃ フロッキー ほうれんそう きゃべつ	ハロウィン給食 25.5 672	

※献立は都合により変わる場合があります。

※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。

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。