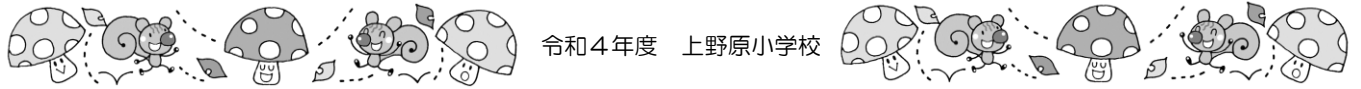


11月学校給食献立予定表



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		行事 たんぱく質 エネルギー（中学採用）
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	火	こどもパン ラザニア きゃべつとコーンのソテー クリームシチュー	パン ぎょうざのかわ デミグラスソース <u>じゃがいも</u> ホワイトル	あぶら	ぶたにく とりにく なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゃべつ もやし	26.6 628	
2	水	むぎごはん とりにくとさつまいものあげに とうふのすましじる みかん	こめ むぎ さとう さつまいも てんぷん	あぶら	とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん えのきだけ みかん	4年生校外学習 22.8 671	
4	金	わかめごはん にこみおでん（たまご） きゃべつのみそしる たいやき	こめ むぎ さとう たいやき	あぶら	さつまあげ ちくわ はんぺん うすらたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう こんにゃく	23.2 607	
7	月	にくまんぷうむしパン いかとブロックリーのソテー みそらーほう	むしばんこ さとう でんぷん ほうとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう	しいたけ ねぎ だけのこ しょうが にんにく きゃべつ ブロックリー たまねぎ にんじん もやし コーン	24 623	
8	火	とりごぼうごはん いかとだいいんののもの じゃがいものみそしる ミフィッシュ	こめ むぎ さとう <u>じゃがいも</u>	あぶら いりごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ いか いわし	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だけのこ <u>だいいん</u> えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	いい歯の日給食 28.4 600	
9	水	にくとん あさりとこまつなのみそしる 山梨県産ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう <u>ぶどうゼリー</u>	あぶら	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 ねぎ こまつな えのきだけ しらたき	25.3 613	
10	木	むぎごはん にじますのからあげ 浅尾きりぼしだいいんののもの はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	にじます あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きりぼしだいいん しいたけ いんげん はくさい えのきだけ <u>ほうれんそう</u>	SDGs給食 24.8 583	
11	金	ふじさくらポークのカレーライス こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ	こめ むぎ <u>じゃがいも</u> はちみつ カレールッ セリー サイダー	あぶら	<u>富士桜ポーク</u> ベーコン スキムミルク	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト こまつな コーン しめじ きゃべつ ようなし もも りんご	22.4 740	
14	月	むぎごはん さけのしおやき だいいんのそぼろに かきたまじる（たまご）	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	さけ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん だいいん こまつな ねぎ グリーンピース	27.7 603	
15	火	フォカッチャ とりにくとやさいのとままとに ほうれんそうとコーンのソテー クラムチャウダー	フォカッチャ <u>じゃがいも</u> クリームポタージュ	オリーブゆ バター あぶら	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす ピーマン トマト <u>ほうれんそう</u> コーン きゃべつ グリーンピース にんじん	28 625	
16	水	あんかけやきそば わかめスープ かたぬきチーズ	ちゅうかめん さとう てんぷん	ごまあぶら	ぶたにく いか とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ	27 599	
18	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 さとう ばんこ	いりごま マヨネーズ	ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいいん こまつな きゃべつ ねぎ <u>ほうれんそう</u>	26.2 610	
21	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん えのきだけのみそしる ようなしゼリー	こめ むぎ さとう <u>ゼリー</u>	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのきだけ こまつな ねぎ しらたき	22.5 636	
22	火	セルフ तरीやきバーガー ごぼうサラダ カレーうどん	パン さとう カレールッ うどん	あぶら マヨネーズ いりごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	きゃべつ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	27.5 659	
24	木	むぎごはん さばのしょうがやき ひじきののもの だいいんのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	さば だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん いんげん <u>だいいん</u> えのきだけ <u>ほうれんそう</u> こんにゃく	和食の日 25.4 601	
25	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそワントン	こめ むぎ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん <u>きゃべつ</u> きゅうり もやし はくさい なら	25.4 682	
28	月	むぎごはん さわらのピリカラやき ぶたにくときりぼしだいいんのいたためもの おふのみそしる	こめ むぎ さとう てんぷん やきふ	ごまあぶら いりごま	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいいん にんじん エリンギ なら えのきだけ <u>こまつな</u> ねぎ	29.3 622	
29	火	とりそぼろこんぶごはん やさしいとあつあげのもの あさりとはくさいのみそしる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ にんじん <u>だいいん</u> しいたけ いんげん はくさい えのきだけ ねぎ こんにゃく	26.9 580	
30	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルメークココア	こめ むぎ フレンチドレッシング カレールッ ミルメークココア	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 コーン <u>こまつな</u> きゃべつ	22.9 687	

※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。 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。