

9月学校給食献立予定表



令和5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（中学年用）
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
1	金	さけおにぎり・こんぶおにぎり とんじる バナナ かんぱん		こめ こむぎこ さとう ごま		さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ のり しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく バナナ	防災の日給食 20.2 643
4	月	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 なし		こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま		ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しらたき こまつな ねぎ えのきだけ なし	24.9 614
5	火	はちみつパン チキンのハーブやき ごぼうサラダ カレーうどん		こむぎこ さとう はちみつ オリーブゆ さとう ごま マヨネーズ うどん カレールウ あぶら		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんにく バジル ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ	25.8 655
6	水	むぎごはん 大月市のたまねぎハンバーグトマトソース かみかみサラダ とうふのみそしる		こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう さとう マヨネーズ ごま		とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ トマト にんにく きりぼしだいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	21.8 588
7	木	むぎごはん さばのごまだれやき いりどり きゃべつのみそしる		こめ むぎ さとう いりごま さとう ごまあぶら		さば とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しょうが ごぼう にんじん たけのこ いんげん こんにゃく きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	26.8 617
8	金	ハヤシライス こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ		こめ むぎ ハヤシルウ あぶら ゼリー サイダー		ぶたにく ベーコン	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 トマト グリーンピース こまつな コーン きゃべつ しめじ みかん パイン もも	23.3 742
11	月	チンジャオロースどん わんたんスープ プリン（たまご）		こめ むぎ でんぷん ワンタン さとう	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ はくさい いら	2年生校外学習 26.4 673
12	火	きなこあげばん やさいのカレーに はくさいスープ		パン さとう さとう じゃがいも	あぶら	きなこ とりにく 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 かぼちゃ フロッコリー はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	22.1 635
13	水	ジャージャーめん とりにくとやさいのちゅうかスープ ミニフィッシュ		ちゅうかめん さとう でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく みそ とりにく こいわし	ぎゅうにゅう たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん たけのこ きゃべつ しいたけ	28.3 599
14	木	むぎごはん こもちししゃものカリカリフライ きつねあえ じゃがいものみそしる		こめ むぎ こむぎこ じゃがいも はんこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ししゃも あぶらあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もやし きゃべつ にんじん こまつな えのきだけ こまつな ねぎ たまねぎ	5年生移動教室 24.7 641
15	金	むぎごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのもの とうふのすましじる		こめ むぎ さとう はんこ ごまあぶら さとう	いりごま	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ えのきだけ	5年生移動教室 26.2 596
19	火	むぎごはん さけのしおやき とりにくのみそきんぴら かきたまじる（たまご）		こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ とりにく だいす みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ごぼう にんじん こんにゃく いんげん こまつな にんじん ねぎ	24.5 596
20	水	やしそば パンパンジーふうサラダ レモンカスターダルト（たまご）		ちゅうかめん パンパンジードレッシング こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん もやし きゃべつ ビーマン もやし きゅうり にんじん レモン果汁	25.9 682
21	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 ビーマン トマト こまつな きゃべつ コーン	北教研 22 660
22	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそわんたん		こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし いら はくさい	26.5 712 3年生校外学習
25	月	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 あらはんぺんのすましじる（たまご）		こめ むぎ さとう こじゃがいも さとう	あぶら 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 こんにゃく しいたけ えのきだけ こまつな	21.2 767
26	火	シュガートースト ポークビーンズ クラムチャウダー		しょくばん さとう さとう じゃがいも クリームポタージュ	マーガリン あぶら	ぶたにく だいす あさり ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん コーン フロッコリー	25.2 633
27	水	チキンカレーライス いかとブロッコリーのソテー マスカットゼリー		こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく いか ゼラチン	ぎゅうにゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゃべつ マスカット果汁	25.4 688
28	木	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 わかめスープ		こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん もやし しめじ ビーマン ほうれんそう ねぎ	26.1 694
29	金	さといもとじゃこのごはん やさいとあつあげのもの おふのみそしる おつきみだいふく		こめ むぎ さといも じゃがいも さとう やきふ もち さとう さつまいも	あぶら	あぶらあげ じゃこ ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう にんじん えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん えのきだけ こまつな ねぎ とうにゅう	十五夜給食 24.2 649

※献立は都合により変わる場合があります。
 ※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。
 ※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。
 ※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。

※上野原産の野菜等には、下線で表示してあります。
 ※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。
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。