

# 10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	
2	月	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 あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ		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	23.7 696
3	火	セルフメンチカツバーガー さんしょくソテー パスタいりトマトスープ かたぬきチーズ		パン こむぎこ ばんに あぶら	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ きゃべつ にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	24.6 622
4	水	あんかけやきそば ちゅうかスープ とうにゅうプリンタルト		ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ベーコン ゼラチン	ぎゅうにゅう とうにゅう	しょうが にんにく ほくさい にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ えのきだけ きゃべつ なら	23.8 666
5	木	むぎごはん さわらのたつたあげ ぶたにくときりほしだいこんのいたためもの はくさいのみそしる		こめ むぎ でんぷん いりごま	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん えりんぎ なら はくさい えのきだけ ほうれんそう	29.1 693
6	金	ハヤシライス コールスローサラダ		こめ むぎ ハヤシルー あぶら	ぶたにく コールスロードレッシング	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 コーン きゃべつ にんじん	20.9 675
11	水	マーボードウフどん はくさいのちゅうかスープ ブルーベリーゼリー		こめ むぎ でんぷん でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ベーコン ゼラチン	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 はくさい にんじん えのきだけ なら ブルーベリーかじゅう	23.6 633
12	木	むぎごはん さけのしおやき きりほしだいこんのいたために 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 あぶら たまご とうふ	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん にんじん こまつな ねぎ	26.6 578
13	金	チキンカレーライス いかとブロッコリーのソテー フルーツポンチ		こめ むぎ じゃがいも カレール あぶら	とりにく いか サイダー ゼリー	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 にんにく ブロッコリー きゃべつ みかん もも パイン	26 720
16	月	SDGsについて考える日給食 むぎごはん ピーンズバーグ（たまご） はくさいとじゃこのソテー じゃがいものみそしる		こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごまあぶら バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな	世界食糧デー 25.6 642 1年生校外学習
17	火	セルフホットドック ポークピーンズ クラムチャウダー		パン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	30 642
18	水	キムタクごはん とりにくとさつまいものあげに とうふのみそしる		こめ むぎ さつまいも さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ つぼつけ しょうが たまねぎ にんじん いんげん ねぎ こまつな	24.5 678
19	木	とりそぼろこんぶごはん やさいとあつあげのもの おふのみそしる		こめ むぎ さといも さとう あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん こんにゃく えのきだけ ねぎ こまつな	24.1 559
20	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそわんだん		こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう あぶら	とりにく ごまあぶら ごま ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが きゅうり きゃべつ にんじん にんにく しょうが にんじん はくさい もやし なら	26 654
23	月	なすいりスパゲティミートソース ほうれんそうとコーンのソテー さつまいもスティック		スパゲティ デミグラスソース あぶら	ぶたにく 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 トマト なす ピーマン マッシュルーム ほうれんそう コーン にんじん しめじ きゃべつ	26.4 657
24	火	キャロットロール とりのてりやき ごぼうサラダ クリームシチュー		キャロットロール さとう さとう	とりにく ぶたにく マヨネーズ ごま バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	26.3 605
25	水	ドライカレー ツナと小松菜のサラダ（たまご） ミルクコーヒー		こめ むぎ カレール バター	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゃべつ こまつな コーン	221.4 665
26	木	むぎごはん ホイコーロー はるまき 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 ぶたにく だいず ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン きゃべつ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんじん えのきだけ ちんげんさい	24.4 724
27	金	あきのかおりごはん いかとだいこんのもの あさりとこまつなのみそしる		こめ むぎ さつまいも あぶら	とりにく いか ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん まいたけ だいこん にんじん たけのこ こんにゃく こまつな えのきだけ ねぎ	27.9 570
30	月	むぎごはん さけのマヨコーンやき さんしょくサラダ ブラウンシチュー		こめ むぎ マヨネーズ わふうドレッシング	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーン ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん	28.8 660
31	火	チキンライス やさいのカレーに はくさいスープ パンキン/バロア		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン ゼラチン	ぎゅうにゅう スキムミルク とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 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 たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう かぼちゃ	ハロウィン給食 23.6 654

※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。

※上野原産の食材には、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。