

11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】	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	主に体の調子を整える ビタミン	
1	水	むぎごはん ヤンニョムチキン わかめサラダ たまごスープ（たまご）	こめ むぎ でんぷん さとう さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ごまあぶら ベーコン たまご	さとう わかめ	しょうが にんにく コーン もやし きゅうり にんじん えのきだけ ちんげんさい	25.4 690
2	木	にくまんふうむしパン いかとブロッコリーのソテー みそラーメン ととやきチョコレートクリーム（たまご）	むしあん さとう ちゅうがめん ごま	でんぷん さとう ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ いか ぶたにく みそ たまご	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しょうが にんにく しいたけ ねぎ だけのこ しょうが にんにく にんにく きゃべつ ブロッコリー にんにく しょうが はくさい もやし にんじん コーン ねぎ	4年生校外学習 27.9 668
6	月	ぶたキムチどん じゃがいものみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	さとう ヨーグルト	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん じゃがいも えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな	26.6 663
7	火	きなこあげぼん 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 さとう クリームポタージュ	あぶら あぶら あぶら	きなこ ぶたにく だいず あさり	さとう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	27 692
8	水	いい歯の日給食 こさかなごはん ごぼういりにくじゃが きゃべつのみそしる きゅうしょくようグミ（ぶどう）	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ あぶらあげ ゼラチン	さとう ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき いんげん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう ぶどう果汁	いい歯の日給食 28.1 648
9	木	むぎごはん あじフライ きゃべつとハムのサラダ さつまいものみそしる	こめ むぎ こむぎこ ぼんこ コーンスロートドレッシング さつまいも	あぶら あぶら	あじ ハム みそ	さとう ぎゅうにゅう	きゃべつ コーン きゅうり しめじ えのきだけ ねぎ こまつな	22.4 656
10	金	ぶ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	さとう セリー	あぶら あぶら	畜土ぼろ ベーコン ゼラチン	さとう 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 にんにく こまつな コーン きゃべつ しめじ パイナップル みかん もも	22.7 732
13	月	山梨県産・上野原市産の食料を食へてSDGsにつなげて考えてみよう週間 信玄どりごぼうごはん いかとだいこんのにも おふのみそしる みかん	こめ むぎ さとう さとう やきふ	あぶら ごま あぶら	しんげんどり いか あぶらあげ みそ	さとう ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん だいこん こんにやく えのきだけ こまつな ねぎ みかん	28.4 614
14	火	甲州ワインビーフのブルコギどん キムチスープ（たまご） マスカットゼリー	こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	甲州ワインビーフ ぶたにく たまご ゼラチン	さとう ぎゅうにゅう	にんにく にんじん はくさい たまねぎ しめじ えのきだけ はくさいキムチ えのきだけ こまつな じゃがいも マスカット果汁	26 656
15	水	むぎごはん まつかぜやき あさおだいこんかみかみサラダ あざりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう ぼんこ さとう	ごま マヨネーズ ごま	ぶたにく とりにく あさり みそ	さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりほしだいこん にんじん ほうれんそう きゃべつ こまつな ねぎ えのきだけ	27.5 607
16	木	むぎごはん ニジマスのからあげ こまつなのひたし ほうとう	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら あぶら	にします あぶらあげ とりにく あぶらあげ	さとう ぎゅうにゅう	しょうが こまつな きゃべつ にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ	28 659
21	火	ひじきごはん あげじゃがのそぼろに だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	さとう ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ えだまめ グリーンピース だいこん にんじん えのきだけ こまつな	24 723
22	水	マーボー豆腐どん はくさいのちゅうかスープ ラフランスゼリー	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	ぶたにく とうもろこし ベーコン ゼラチン	さとう 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 にんじん はくさい じゃがいも ラフランス果汁	23.5 632
24	金	むぎごはん さけのしおやき きりほしだいこんのために とんじる	こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら あぶら	さけ あぶらあげ ぶたにく とうもろこし	さとう ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん いんげん しいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな こんにやく	27.6 605
27	月	ごもくチャーハン ホイコーロー わかめいりたまごスープ（たまご） とうにゅうプリンタルト	こめ むぎ さとう でんぷん でんぷん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン ぶたにく たまご わかめ ゼラチン	さとう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース きゃべつ ねぎ ビーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	23.6 667
28	火	ミルクパン とりささみのレモンソース ごぼうサラダ ミネストローネ	こむぎこ さとう さとう でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ささみ ベーコン	さとう ぎゅうにゅう	レモン ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト	28.4 620
29	水	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 ツナとこまつな ミルク	バター プリンチドレッシング	ぶたにく つな	さとう 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 ビーマン コーン こまつな きゃべつ	22.4 666
30	木	むぎごはん さわらのネギソース ぶたにくときりほしだいこんのいためもの とうふのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	さとう ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん えりんぎ ねぎ こまつな	28.7 672

※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。

※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。
 ※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。