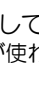


10月学校給食献立予定表

令和6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
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
1	火	キャロットロール しろみさかなのハーブやき さんしょくサラダ ブラウンシチュー	 パン わふうドレッシング じゃがいも デミグラスソース		メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんにく バジル ブロッコリー カリフラワー きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	70.5・26.1 565
2	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん おふのみそしる おちゃめなだいず	 こめ むぎ さとう やきふ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ だいず	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 えのきだけ こまつな ねぎ	83.7・25.3 617
3	木	むぎごはん スタミナいため たけのこのちゅうかスープ	 こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ニラ たけのこ きゃべつ にんじん ししいたけ	76.1・22.3 602
4	金	わかめごはん あげじゃがのそぼろに だいこんのみそしる	 こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん えのきだけ ほうれんそう	104.9・22. 3 768
8	火	むぎごはん とりにくとさつまいものあげに にらたまスープ（たまご） やまなしけんのぶどう	 こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん にら ぶどう	90.4・24.2 669
9	水	ひじきごはん にくじゃが はくさいのみそしる	 こめ むぎ さとう さとう じゃがいも	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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい えのきだけ ほうれんそう	82.7・25.5 612
10	木	なすいりスパゲティミートソース きゃべつとコーンのソテー むらさきいもチップス	 スパゲティ デミグラスソース	あぶら あぶら むらさきいも さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす しめじ ビーマン コーン きゃべつ にんじん もやし	目の愛護デー 1年生校外学習 80.3・24.8 630
11	金	ぶたキムチどん じゃがいものみそしる ミニたいやき	 こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ さとう あずき	ごまあぶら	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 たまねぎ はくさいキムチ にら たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	104.2・26. 2 718
15	火	むぎごはん ハンバーグわふうソース（たまご） きゃべつのおかかあえ とうふのみそしる	 こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも		ぶたにく たまご かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん きゃべつ もやし ほうれんそう こまつな ねぎ	79.8・27.2 622
16	水	あんかけやきそば わかめサラダ レモンカスタードタルト（たまご）	 ちゅうかめん さとう でんぶん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか ツナ ひよこまめ たまご ゼラチン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ ししいたけ コーン えだまめ レモンかじゅう	96.7・26.0 699
17	木	むぎごはん すきやきふうに あさりとこまつなのみそしる	 こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが しらたき こまつな ねぎ えのきだけ	76.6・24.8 612
18	金	チキンカレーライス こまつなとコーンのソテー フルーツヨーグルト	 こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト にんにく こまつな しめじ コーン きゃべつ みかん パイン もも	103.4・24.5 700
21	月	とりそぼろこんぶごはん いかとだいこんのにももの きゃべつのみそしる	 こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく いか みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	えだまめ しょうが だいこん こんにゃく にんじん たけのこ きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	72.0・26.1 599
22	火	シュガートースト とりにくとやさしいのとともに あきあじシチュー	 しよくばん さとう じゃがいも さつまいも ホワイトルッ	マーガリン あぶら あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー	81.7・24.8 677
23	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルメークコーヒー	 こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング ミルメークコーヒー	バター	ぶたにく ツナ	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 きゃべつ こまつな コーン	89.9・21.8 651
24	木	むぎごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいために とんじる	 こめ むぎ さとう さとう さといも	ごまあぶら あぶら	さけ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん いんげん ししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	79.2・27.8 9
25	金	むぎごはん ホイコーロー あげぎょうざ わかめスープ	 こめ むぎ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく だいず ベーコン とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ビーマン きゃべつ にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが ほうれんそう ねぎ	81.1・23.3 647
28	月	キムタクごはん もやしのナムル しらたまスープ（たまご）	 こめ むぎ さとう しらたま はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが はくさいキムチ つぼけ ねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう しいたけ にんじん にら	84.7・22.0 593
29	火	むぎごはん さばのあげに ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる	 こめ むぎ でんぶん さとう さとう	あぶら すりごま	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ	85.7・24.4 653
30	水	マーボー豆腐どん はくさいのちゅうかスープ おさつスティック	 こめ むぎ でんぶん でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	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 えのきだけ にんじん にら	食品ロス削減の日 83.7・23.1 617
31	木	チキンライス やさしいカレーに はくさいスープ かぼちゃのプリン（たまご）	 こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	マーガリン あぶら あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン ゼラチン たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	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 4年生校外学習 83.2・24.9 663

※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・乳が原材料に入ってます。

※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。