

# 9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】<br>主に熱や力のもとになる                                                                                                     |                           | 【赤の仲間の食品】<br>主に血や肉、骨などをつくる                      |                        | 【緑の仲間の食品】<br>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                                                                                        | たんぱく質・炭水化物<br>エネルギー（中学年用）   |    |
| 2  | 月  | マーボー豆腐どん<br>はくさいのちゅうかスープ<br>フルーツあんぱん                   |  こめ むぎ でんぷん<br>ホワイトゼリー                      | ごまあぶら<br>ごまあぶら            | ぶたにく とうふ みそ<br>ベーコン                             | 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<br>えのきだけ にんじん はくさい いら<br>みかん パイン もも                               | 23.8・87.0<br>654            |    |
| 3  | 火  | きなこあげぱん<br>ポークビーンズ<br>クラムチャウダー                         |  パン さとう<br>さとう じゃがいも<br>クリームポタージュ           | あぶら<br>あぶら<br>あぶら         | きなこ<br>ぶたにく だいず<br>あさり                          | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう       | たまねぎ にんじん トマト<br>たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー                                                       | 26.9・78.3<br>695            |    |
| 4  | 水  | ポークカレーライス<br>こまつなとコーンのソテー<br>かたぬきチーズ                   |  こめ むぎ じゃがいも カレールー                          | あぶら<br>あぶら                | ぶたにく<br>ベーコン                                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく こまつな きゃべつ コーン しめじ                                           | 25.3・89.5<br>713            |    |
| 5  | 木  | むぎごはん<br>チンジャオロース<br>みそわんたんスープ<br>きゅうしょくようグミ（ぶどうあじ）    |  こめ むぎ<br>でんぷん さとう<br>ワンタン<br>さとう           | あぶら<br>あぶら                | ぶたにく<br>とりにく みそ<br>ゼラチン                         | 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<br>にんにく しょうが きゃべつ もやし にんじん いら<br>ぶどうかじゅう                           | 25.8・86.2<br>634            |    |
| 6  | 金  | むぎごはん<br>まつかぜやき<br>かみかみサラダ<br>とうふのすましじる                |  こめ むぎ<br>さとう パンこ<br>さとう                    | いりごま<br>マヨネーズ ごま          | とりにく ぶたにく みそ<br>とうふ                             | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | たまねぎ にんじん<br>きりぼしだいこん にんじん こまつな きゃべつ<br>えのきだけ                                               | 25.0・84.0<br>601            |    |
| 9  | 月  | こもくチャーハン<br>しゅうまい<br>わかめいりたまごスープ（たまご）                  |  こめ むぎ<br>こむぎこ<br>でんぷん                      | あぶら ごまあぶら<br>あぶら<br>ごまあぶら | とりにく ベーコン<br>とりにく ぶたにく だいず<br>たまご とうふ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | ねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ グリーンピース<br>たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく<br>えのきだけ にんじん こまつな                    | 21.5・67.9<br>523            |    |
| 10 | 火  | セルフてりやきチキンバーガー<br>コールスローサラダ<br>カレーうどん                  |  パン さとう<br>コールスロードレッシング<br>うどん カレールー        | あぶら<br>あぶら                | とりにく<br>ぶたにく                                    | ぎゅうにゅう                 | きゃべつ にんじん コーン<br>たまねぎ にんじん ねぎ こまつな                                                          | 5年生移動教室<br>27.5・69.8<br>662 |    |
| 11 | 水  | にくどん<br>とうふのみそしる<br>ヨーグルト                              |  こめ むぎ さとう                                  | あぶら                       | ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき<br>ねぎ こまつな                                                           | 5年生移動教室<br>27.5・90.5<br>662 |    |
| 12 | 木  | むぎごはん<br>さけのしおやき<br>ぶたにくとだいこんのもの<br>じゃがいものみそしる         |  こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                     | あぶら<br>あぶら                | さけ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ みそ                          | ぎゅうにゅう                 | しょうが だいこん たまねぎ にんじん いんげん<br>たまねぎ ねぎ えのきだけ こまつな                                              | 28.8・82.4<br>630            |    |
| 13 | 金  | むぎごはん<br>とりにくとうすらたまごのあげに（たまご）<br>はるさめスープ               |  こめ むぎ<br>でんぷん さとう<br>はるさめ                | あぶら<br>ごまあぶら              | とりにく うすらたまご<br>ぶたにく                             | ぎゅうにゅう                 | しょうが たまねぎ にんじん いんげん<br>しょうが にんにく にんじん しいたけ チンゲンサイ                                           | 27.8・91.4<br>760            |    |
| 17 | 火  | さといもごはん<br>いかとだいこんのもの<br>かきたまじる（たまご）<br>おつきみだいふく       |  こめ むぎ さとう さといも<br>さとう<br>でんぷん<br>もち でんぷん | あぶら<br>あぶら<br>あぶら         | とりにく あぶらあげ<br>ぶたにく いか<br>たまご とうふ<br>さといも いんげんまめ | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう        | にんじん えだまめ<br>だいこん にんじん たけのこ こんにゃく<br>にんじん こまつな ねぎ<br>えのきだけ                                  | 十五夜給食<br>28.9・92.6<br>670   |    |
| 18 | 水  | やさしいたっぷりしょうゆつけめん<br>たまごのあまからに（たまご）<br>とうにゅうプリンタルト      |  ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ さとう                | ごまあぶら<br>あぶら              | ぶたにく<br>たまご<br>ゼラチン                             | ぎゅうにゅう わかめ<br>とうにゅう    | にんにく しょうが にんじん もやし コーン たまねぎ しいたけ きゃべつ                                                       | 24.6・68.8<br>593            |    |
| 19 | 木  | ドライカレー<br>ツナとこまつなのサラダ（たまご）<br>なし                       |  こめ むぎ カレールー<br>フレンチドレッシング（たまご）           | バター<br>あぶら                | ぶたにく<br>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 ビーマン<br>きゃべつ コーン こまつな<br>なし                                         | 北教研<br>22.1・87.4<br>641     |    |
| 20 | 金  | むぎごはん<br>とりのからあげ<br>わかめサラダ<br>わんたんスープ                  |  こめ むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>ワンタン             | あぶら<br>ごまあぶら ごま<br>ごまあぶら  | とりにく<br>ぶたにく                                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | しょうが にんにく<br>もやし きゅうり コーン<br>たまねぎ はくさい いら                                                   | 26.5・87.2<br>695            |    |
| 24 | 火  | わかめごはん<br>ごぼういりにくじゃが<br>えのきだけのみそしる                     |  こめ むぎ<br>じゃがいも さとう                       | あぶら                       | ぶたにく<br>みそ とうふ                                  | ぎゅうにゅう                 | しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しらたき いんげん<br>えのきだけ こまつな ねぎ                                               | 22.3・89.9<br>604            |    |
| 25 | 水  | なすいりスパゲティミートソース<br>きゃべつとコーンのソテー<br>ミルメークコーヒー           |  スパゲティ チミグラスソース<br>ミルメーク                  | あぶら<br>あぶら                | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                  | ぎゅうにゅう                 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ビーマン<br>コーン きゃべつ にんじん                                                | 24.4・83.0<br>627            |    |
| 26 | 木  | むぎごはん<br>さわらのチリソース<br>パンパンジーサラダ<br>わかめスープ              |  こめ むぎ<br>でんぷん さとう<br>パンパンジードレッシング        | あぶら ごまあぶら<br>ごまあぶら        | さわら<br>とりささみ<br>とうふ ベーコン                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | たまねぎ にんにく しょうが<br>もやし きゅうり にんじん<br>こまつな ねぎ                                                  | 27.7・89.3<br>682            |    |
| 27 | 金  | カレーピラフ<br>よんしょくソテー<br>チンゲンサイのクリームスープ<br>やまなしけんさんぶどうゼリー |  こめ むぎ<br>クリームポタージュ<br>さとう                | あぶら マーガリン<br>あぶら<br>あぶら   | とりにく<br>ベーコン<br>ゼラチン                            | ぎゅうにゅう<br>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<br>にんにく ブロッコリー カリフラワー きゃべつ コーン<br>たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ<br>ぶどうかじゅう | 20.3・82.6<br>586            |    |
| 30 | 月  | むぎごはん<br>チキンソテー<br>ツナときゃべつのいためもの<br>えだまめいりトマトスープ       |  こめ むぎ<br>さとう                             | あぶら<br>あぶら                | とりにく<br>ツナ<br>ウィンナー                             | ぎゅうにゅう                 | きゃべつ こまつな コーン<br>にんにく たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト                                                | 23.8・74.7<br>577            |    |

※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。