

10月学校給食献立予定表

令和7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	水	カレーピラフ スマイルポテト ぶたにくとやさいのトマトに シャインマスカット	 こめ むぎ じゃがいも じゃがいも さとう	マーガリン あぶら あぶら オリーブゆ	とりにく だいず ぶたにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト シャインマスカット	82.7・23.6 631
2	木	むぎごはん さばのかんこくみそやき もやしのナムル コーンいりたまごスープ（たまご）	 こめ むぎ さとう でんぶん ちゅうかドレッシング でんぶん	ごまあぶら	さば みそ ベーコン たまご		しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン	75.5・24 586
3	金	うどんがいがんばろう！ 勝っ！カレーライス（たまご） コールスローサラダ	 こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ カレールッ コールスロードレッシング	あぶら	ぶたにく とりにく たまご		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン にんじん きゃべつ	91.8・26.6 686
7	火	あきのたきこみごはん ぶたにくとだいこんのもの とうふのみそしる ひとくちおいもプリン（たまご）	 こめ むぎ さとおいも さとう さとう さつまいも	あぶら いりごま あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまご にゅうせいひん		にんじん まいたけ しめじ だいこん たまねぎ にんじん しょうが いんげん ねぎ	72.6・22.1 559
8	水	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 さとう	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト		しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら えのきだけ たまねぎ こまつな	92.1・26.8 662
9	木	にくまんふうむしばん やさいのピリカラいため わかめラーメン	 むしばんに さとう でんぶん さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にんにく れんこん にんじん エリンギ チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ	1年生校外学習 66.4・23.7 542
10	金	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 こめこのブルーベリータルト	 スパゲティ デミグラスソース バター こめこ さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン だいず		しょうが にんにく たまねぎ なす マッシュルーム ビーマン にんにく ほうれんそう コーン しめじ きゃべつ ブルーベリー	目の愛護デー 82.7・25.5 647
14	火	さつまいもごはん いかとだいこんのもの かきたまじる（たまご）	 こめ むぎ さつまいも さとう でんぶん	いりごま あぶら	いか ぶたにく たまご とうふ		だいこん にんじん こんにゃく たけのこ にんじん こまつな ねぎ	80.1・24.1 567
15	水	あんかけやしきそば たまごスープ（たまご）	 ちゅうかめん さとう でんぶん でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか たまご ベーコン とうふ		しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ にんじん えのきだけ ブロッコリー	73.1・25.4 595
16	木	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ とうふのすましじる	 こめ むぎ パンこ さとう さとう	ずりごま マヨネーズ	ぶたにく とりにく みそ とうふ	わかめ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう きゃべつ えのきだけ	81・24.6 595
17	金	チキンカレーライス キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	 こめ むぎ じゃがいも カレールッ サイダー	あぶら あぶら	とりにく ゼリー		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン にんじん きゃべつ もやし みかん パイン もも	104.6・21.3 652
20	月	むぎごはん ホイコーロー やしきょうざ 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	ぶたにく ぶたにく とりにく だいず ベーコン とうふ	わかめ	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ビーマン しょうが きゃべつ にら たまねぎ ほうれんそう ねぎ	78・23 603
21	火	セルフてりやきチキンバーガー クリームシチュー ラフランスゼリー	 パン さとう じゃがいも ホワイトルッ さとう	1食用タルタルソース バター	とりにく ぶたにく ゼラチン		きゃべつ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ラフランスかじゅう	67.4・24.8 628
22	水	ドライカレー さんしょくソテー ミルメークコーヒー	 こめ むぎ カレールッ ミルメーク	バター あぶら	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト コーン きゃべつ にんじん	94.7・20.4 636
23	木	とりそぼろこんぶごはん やさいとあつあげのもの たまねぎとわかめのみそしる	 こめ むぎ さとう さとおいも さとう	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ	しおこんぶ わかめ	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 たまねぎ えのきだけ	76・25.7 602
24	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 でんぶん はるさめ さとう わんたん	あぶら いりごま ごまあぶら あぶら	とりにく ハム ぶたにく みそ		しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし はくさい にら	86.1・26.4 694
27	月	むぎごはん なっとううりかけ にこみおでん（たまご） ほうれんそうのごまあえ	 こめ むぎ さとう さとう さとう		なっとう かつおこ のり さつまあげ ちくわ はんぺん（卵白） うすだまこ		かぼちゃ にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん はくさい	80.7・21 539
28	火	はちみつパン さけのフライ じゃがいものトマトに とりにくとやさいのスープ	 はちみつパン こむぎこ はんこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	さけ ベーコン とりにく		たまねぎ ビーマン トマト たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	74.1・23.6 624
29	水	マーボードウフどん はくさいのちゅうかスープ さつまいもスティック	 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		にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ はくさい にんじん にら	81.4・23.4 615
30	木	チキンライス やさいのカレーに やさいスープ パンプキンプリン（たまご）	 こめ むぎ さとう じゃがいも 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 たまご ゼラチン	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 きゃべつ ほうれんそう かぼちゃ	1日早い ハロウィン給食 90・25.3 692
31	金	むぎごはん ハンバーグデミグラスソース（たまご） キャベツとコーンのサラダ こめこのマカロニ入りトマトスープ	 こめ むぎ はんこ デミグラスソース イタリアンドレッシング こめこのマカロニ	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン		たまねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト	4年生校外学習 84.4・24.2 668

※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）**が入っています。
※ベーコン・ハムには**たまご・乳**が原材料に入ってます。
※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。

※カレールウ・ハヤシルウ・ホワイトルウ・デミグラスソース・ポタージュ・
ベシャメルソースなど、使用している調味料には、**小麦**を原材料に使用して
※お米・牛乳・みそは山梨県産です。