

11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】		【赤の仲間の食品】		【緑の仲間の食品】		行事
				主に熱や力のもとになる		主に血や肉、骨などをつくる		たんぱく質 炭水化物		炭水化物・たんぱく質
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		エネルギー（中学年用）
4	火	ごもくチャーハン くきわかめサラダ たまごスープ（たまご）			こめ むぎ ドレッシング でんぷん	ごまあぶら ごま ごまあぶら	とりにく パーコン くきわかめ	たまねぎ にんじん いしだけ にんにく しょうが グリーンピース もやし きゅうり コーン にんじん えのきだけ チンゲンサイ		68.7・20.1 601
5	水	にくとどん だいこんのみそしる ミニたいやき			こめ むぎ さとう こむぎこ あずき さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん しらたき だいこん ほうれんそう		97.0・25.3 688
6	木	むぎごはん さけのマヨコーンやき ジャーマンポテト パスタいりトマトスープ			こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも スパゲティ	バター あぶら	さけ ウィンナー パーコン	コーン たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ トマト		2年生校外学習 89.7・24.6 651
7	金	とりごぼうごはん いかとだいこんのにも とうふのすましじる			こめ むぎ さとう さとう	あぶら いりごま あぶら	とりにく ぶたにく いか とうふ	ごぼう えだめめ しょうが だいこん にんじん たけのこ こんにゃく えのきだけ		学校開放日 70.4・26.1 542
10	月	地産地消 山梨を食 べよう週 間	わかめごはん とりにくとあけのきんとときさつまいものあげに やまなしけんのたまごでかきたまじる（たまご）		こめ むぎ でんぷん さとう さつまいも でんぷん	あぶら	とりにく たまご とうふ	わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん いんげん にんじん こまつな ねぎ	86.3・23.1 641
11	火		セルフホットドック ふじさくらボークビーンズ クラムチャウダー		コッペパン じゃがいも さとう クリームポタージュ	あぶら あぶら	フランクフルト からあげポーク 野菜のしじみみそ汁 あさり	きゅうにゅう	きゃべつ 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	北教研 72.0・29.9 637
12	水		さんしょくそぼろどん（たまご） みそけんちんじる ミルメークコーヒー		こめ むぎ さとう さといも ミルメーク	あぶら	ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ		にんじん いしだけ しょうが ビーマン だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	ふれあい・ありがとう給食会 88.6・26.8 665
13	木		こうしゅうワインビーフのペッパーランチふう さんしょくナムル わかめスープ		こめ むぎ さとう ちゅうかドレッシング	ごまあぶら ごま ごまあぶら	こうしゅうワインビーフ パーコン とうふ	わかめ	しょうが にんにく ねぎ コーン こまつな にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	81.3・23.5 611
14	金		むぎごはん しんげんとりのからあげ おかかあえ たまねぎとわかめのみそしる		こめ むぎ でんぷん	あぶら	しんげんとり かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ	わかめ	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん たまねぎ	80.4・26.2 643
18	火	コーンピラフ いかとブロッコリーのソテー ブラウンシチュー			こめ むぎ じゃがいも ブラウンルー	バター あぶら あぶら	とりにく パーコン いか ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース きゃべつ ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ にんじん		79.1・24.2 591
19	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） とうにゅうプリンタルト			こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング（たまご） こめこ さとう	バター あぶら	ぶたにく ツナ とうにゅう ゼラチン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン こまつな きゃべつ コーン		91.5・22.3 713
21	金	むぎごはん さわらのたつたあげ やさいのちゅうかいため ひきにくとはるさめのスープ			こめ むぎ でんぷん でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	さわら ハム とりにく	しょうが もやし チンゲンサイ たけのこ しめじ にんじん にんじん えのきだけ いら		84.4・26.1 637
25	火	むぎごはん にくじゃが きゃべつのみそしる みかん			こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	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 みかん		94.0・22.1 622
26	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん あさりとこまつなのみそしる さつまポテト			こめ むぎ さとう さつまいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく あさり みそ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう こまつな ねぎ えのきだけ		96・25 654
27	木	あんかけスパゲティ さんしょくサラダ			スパゲティ でんぷん わふうドレッシング	あぶら	ぶたにく ウィンナー なるこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ トマト ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン		69.4・24.2 573
28	金	チキンカレーライス こまつなとコーンのソテー			こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら あぶら	ぶたにく パーコン	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 こまつな きゃべつ しめじ コーン		94.0・22.2 680

※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。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います。

※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。※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

※パーコン・ハムにはたまご・乳が原材料に入っています。

※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・