

9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	炭水化物・たんぱく質 エネルギー（中学年用）	
1	月	むぎごはん	 こめ むぎ						72.9・22.6 554
		すきやきふう	 さとう	あぶら	ふたにく あつあげ なるこ		たまねぎ にんじん しょうが ねぎ しめじ しらたき		
		たけのことわかめのすましじる			とうふ	わかめ	たけのこ		
2	火	さけおにぎり・ツナマヨおにぎり	 こめ	マヨネーズ	さけ ツナ		のり	防災給食 93.9・18 600	
		とんじる	 じゃがいも	あぶら	ふたにく とうふ みそ		しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		
		かんぱん	 こむぎこ さとう	こま					
3	水	マーボーどうふどん	 こめ むぎ でんぷん	こまあぶら	ふたにく とうふ みそ		にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース	86.2・27.2 625	
		わんだんスープ	 わんだん	こまあぶら	とりにく		たまねぎ はくさい にら		
		なし					なし		
4	木	むぎごはん	 こめ むぎ					76・24.5 584	
		とりのてりやき	 さとう		とりにく				
		ひじきのもの	 さとう	あぶら	だいき さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん こんにゃく		
5	金	きゃべつのみそじる			あぶらあげ みそ		きゅうり えのきだけ ほうれんそう	68.4・22.8 541	
		カレーピラフ	 こめ むぎ	マーガリン あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース		
		スマイルポテト	 じゃがいも	あぶら	だいき				
8	月	ぶたにくとやさいのとまとい	 じゃがいも	オリーブゆ	ぶたにく だいき		にんにく たまねぎ なす ピーマン トマト	90.4・24.6 632	
		とりごぼうごはん	 こめ むぎ さとう	あぶら いりごま	とりにく		しょうが ごぼう えだまめ		
		にくじゃが	 さとう	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース しらたき		
9	火	なめこじる			とうふ みそ		なめこ えのきだけ ねぎ こまつな	67.2・27.1 605	
		キャロットロール	 パン						
		とりにくのケバブ	 サウザンドレッシング		とりにく	ヨーグルト	にんにく		
10	水	きゃべつとコーンのサラダ					きゅうり	89.8・26.5 676	
		クラムチャウダー	 クリームポタージュ	あぶら	あさり	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン プロッコリー		
		ふたにらどん	 こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく		にんにく にら たまねぎ にんじん		
11	木	サムゲタンふうスープ	 もちげんまい		とりにく		しょうが だいこん にんじん ねぎ	101.1・23 738	
		プリン（たまご）	 さとう		たまご ぜらチン	ぎゅうにゅう			
		むぎごはん	 こめ むぎ						
12	金	あげじゃがのそぼろに	 フライドポテト さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん グリーンピース	82.3・26.3 652	
		あさりとこまつなのみそじる			あさり みそ		こまつな えのきだけ ねぎ		
		なすいりスパゲティミートソース	 スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム なす ピーマン		
16	火	こまつなとコーンのソテー	 さとう	あぶら	ベーコン		にんにく こまつな きゅうり コーン しめじ	70・27.1 560	
		きゅうしょくようグミ（ぶどうあじ）			ぜらチン		ぶどうかじゅう		
		とりそぼろこんぶごはん	 こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく	しおこんぶ	しょうが えだまめ		
17	水	いかとだいこんのもの	 さとう	あぶら	ぶたにく いか		だいこん にんじん たけのこ こんにゃく	5年生移動教室 68・24.2 598	
		かきたまじる（たまご）	 でんぷん		たまご とうふ		にんじん こまつな ねぎ		
		ソースやきそば	 ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく		にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キヤベツ ピーマン		
18	木	あげきょうざ	きょうざのかわ	あぶら	とりにく ぶたにく		しょうが にんにく きゅうり にら	北教研 88.4・22.3 630	
		わかめスープ	こめ むぎ じゃがいも カレー	あぶら	とうふ ベーコン	わかめ	ほうれんそう ねぎ		
		チキンカレーライス	コールスロードレッシング		とりにく	スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
19	金	コールスローサラダ					きゅうり	75.4・23.8 589	
		むぎごはん	こめ むぎ						
		チンジャオロース	でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		にんにく ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ		
22	月	みそわんだん	ワンタン	あぶら	とりにく みそ		きゅうり しょうが にんにく もやし にんじん にら	67.6・19.8 569	
		ごもくチャーハン	こめ むぎ	こまあぶら	とりにく ベーコン		にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース		
		くきわかめサラダ	かんこくナムドルドレッシング	いりごま	くきわかめ		もやし きゅうり コーン		
24	水	たまごスープ（たまご）	でんぷん	こまあぶら	たまご とうふ ベーコン		にんじん えのきだけ チンゲンサイ	87.4・21.9 641	
		ドライカレー	こめ むぎ カレー	バター	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト		
		ツナとこまつなのサラダ（たまご）	フレンチドレッシング		ツナ		コーン きゅうり こまつな		
25	木	ミルクコーヒー	ミルク					80・25. 588	
		むぎごはん	こめ むぎ						
		さけのしおやき	さとう	こまあぶら いりごま	さけ		にんじん ごぼう いんげん こんにゃく		
26	金	ごもくきんぴら	じゃがいも		あぶらあげ みそ		えのきだけ たまねぎ こまつな ねぎ	95.0・27.4 729	
		ジャージャーめん	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり		
		わかめサラダ	さとう	いりごま	ツナ ひよこまめ	わかめ	えだまめ コーン		
29	月	レモンカスターダルト（たまご）	さとう こむぎこ		たまご ぜらチン		レモンかじゅう	86.5・22.3 596	
		わかめごはん	こめ むぎ			わかめごはんのもと			
		ごぼういりにくじゃが	さとう	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう		
30	火	はくさいのみそじる			あぶらあげ みそ		はくさい えのきだけ ほうれんそう	66.1・20.7 570	
		セルフフィッシュバーガー	パン こむぎこ ばんこ	あぶら	ホキ				
		コロコロポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ			にんじん きゅうり コーン		
		やさいスープ		ベーコン			たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう		

※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・

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

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。