

11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】 たんばく質 炭水化物	行事		
			炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン	炭水化物・たんばく質 エネルギー（中学年用）		
1	金	むぎごはん とりのてりやき もやしとこまつなのいためもの たまねぎとわかめのみそしる		こめ むぎ さとう でんぶん		とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	もやし こまつな しめじ にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう	74.9・24.4 5/6	
5	火	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ なめこじる		こめ むぎ さとう ばんこ マヨネーズ さとう	ごま ごま	とりにく ぶたにく みそ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな にんじん きゃべつ なめこ えのきだけ ねぎ	2年生校外学習 84.7・24.8 595	
6	水	むぎごはん チンジャオロース ワンタンスープ		こめ むぎ でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ ビーマン たまねぎ はくさい にら	76.3・26.5 593	
7	木	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	ごま あぶら	ぶたにく いか たまご とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たけのこ ごんにゃく にんじん こまつな ねぎ	76.3・22.1 541	
8	金	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん とうふのみそしる ミニフィッシュ		こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら ごま ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ こいわし	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき ねぎ こまつな	いい歯の日給食 学校開放日 82.9・26.2	
11	月	ごもくチャーハン もやしのナムル たまごスープ（たまご）		こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんにく しょうが いもけ グリーンピース にんにく もやし こまつな にんじん にんじん えのきだけ チンゲンサイ	63.2・20.6 602	
12	火	わかめごはん にくじゃが はくさいのみそしる		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	わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき はくさい えのきだけ ほうれんそう	北教研 88.6・21.5 598	
13	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 カレールー フレンチドレッシング（たまご） ミルメーク	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 トマト ビーマン きゃべつ こまつな コーン	ふれあいありがとう給食 89.3・21.8 650	
14	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら さといものみそしる		こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら ごま ごま	さけ さつまあげ だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん ごんにゃく えのきだけ たまねぎ ねぎ	80.2・26.4 596	
15	金	むぎごはん メンチカツ コールスローサラダ パスタいりトマトスープ		こめ むぎ こむぎこ ばんこ コールスロードレッシング スパゲティ	あぶら あぶら	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん コーン にんにく にんじん たまねぎ トマト	97.6・21.1 691	
18	月	カレーピラフ いかとブロッコリーのソテー ふゆやさいのポトフ ヨーグルト		こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら あぶら	とりにく いか ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 きゃべつ ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん はくさい	78.1・24.3 552	
19	火	セルフホットドック チリコンカン クラムチャウダー		パン マカロニ クリームポタージュ	あぶら あぶら	フランクフルト ぶたにく ベーコン だいず あさり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	きゃべつ にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	71.3・30 650	
21	木	むぎごはん ヤンニョムチキン わかめサラダ コーンいりたまごスープ（たまご）		こめ むぎ でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	とりにく わかめ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんにく もやし きゅうり たまねぎ コーン	87・25.6 682	
22	金	とりごぼうごはん にこみおでん（たまご） はくさいのあえもの		こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま ごま	とりにく さつまあげ うずらたまご ちくわ はんぺん（卵白） かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく はくさい もやし にんじん	74.7・23.9 532	
25	月	山梨を食べよう く地産地消週間	むぎごはん おおつきたまねぎソースのチキンソテー さんしょくサラダ あざりとこまつなのみそしる		こめ むぎ さとう わふうドレッシング		とりにく みそ あさり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー きゃべつ こまつな ねぎ えのきだけ	76.8・25 565
26	火		ミルクパン プリフライ きゃべつとコーンのサラダ こうしゅうワインビーフシチュー		パン こむぎこ ばんこ コールスロードレッシング オニオンソース パセリソース じゃがいも	あぶら あぶら	ぶり だいず 甲州ワインビーフ	ぎゅうにゅう	きゃべつ コーン きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん	84.1・26.5 690
27	水		マーボードウフどん きくらげいちゅうかスープ レモンカスターダルト（たまご）		こめ むぎ でんぶん でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ベーコン たまご ゼラチン	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 きくらげ はくさい えのきだけ にんじん にら レモン	98.5・24.2 723
28	木		むぎごはん にじまずのからあげ おかかあえ 山梨県のきょうどりょうり ほうとう		こめ むぎ でんぶん	あぶら	にじまず かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ほうれんそう もやし にんじん にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ	90.3・27.2 618
29	金		ふじさくらボークのカレーライス こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ		こめ むぎ じゃがいも カレールー ゼリー サイダー	あぶら あぶら	ふじさくらボーク ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク もも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト にんにく こまつな コーン きゃべつ しめじ パイナップル みかん もも	109.1・22.9 745

※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います。

※山梨県産の食材、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。