

9月学校給食献立予定表



令和8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	たんぱく質 エネルギー（中学年用）	
1	火	ぼうさいおにぎりセット（さけ・おかか）		こめ		さけ かつおぶし のり			防災給食 18.5 603
		とんじり	じゃがいも	あぶら	ぶたにく 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	ごま					
2	水	みそつけめん		ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ		にんにく しょうが もやし コーン きゃべつ ねぎ	25.7 574
		あじつけたまご（たまご）			ゆでたまご				
		やさいのびりからいため	さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんにく れんこん にんじん しめじ こまつな		
3	木	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	22.1 554
		ボークビーンズ	じゃがいも	あぶら さとう	ぶたにく だいす		たまねぎ にんじん トマト		
		やさいスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう		
4	金	むぎごはん		こめ むぎ					23.4 599
		ホイコーロー	でんぶん さとう	ごまあぶら	ぶたにく		しょうが ねぎ にんにく きゃべつ ピーマン		
		しゅうまい	しゅうまいのかわ		ぶたにく とりにく だいす		たまねぎ		
		わかめスープ			ごまあぶら	ベーコン とうふ わかめ	ほうれんそう ねぎ		
7	月	むぎごはん		こめ むぎ					24 586
		すきやきふうに	さとう	あぶら	ぶたにく なると あつあげ		たまねぎ にんじん しめじ しょうが ねぎ しらたき		
		かきたまじる（たまご）	でんぶん		とうふ たまご		にんじん こまつな ねぎ		
8	火	きなこあげばん		パン さとう	あぶら	きなこ			28.7 727
		やさいのカレーに	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく スキムミルク	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			
		クラムチャウダー	クリームポタージュ	あぶら	あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー		
9	水	マーボードウフどん		こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく 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	5年生移動教室 26.7 615
		わんだんスープ	わんだん	ごまあぶら	とりにく		たまねぎ はくさい にら		
		さつまいもスティック	さつまいも さとう	あぶら					
10	木	むぎごはん		こめ むぎ					5年生移動教室 24.1 572
		まつかぜやき	ばんこ さとう	いりごま	とりにく ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん		
		かみかみサラダ	さとう	すりごま マヨネーズ			きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん きゃべつ		
		とうふのすましじる			とうふ わかめ		えのきだけ		
11	金	キムチチャーハン		こめ むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ	22.2 633
		くきわかめサラダ	ドレッシング	ごま		くきわかめ	コーン もやし きゅうり		
		たけのこのちゅうかスープ		ごまあぶら	ぶたにく		にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ		
		ちいさなオムレットいちごあじ（たまご）		こむぎこ さとう			にゅうせいひん	いちごビュレ	
14	月	わかめごはん		こめ むぎ		わかめごはんのち			21.4 627
		にくじゃが	じゃがいも さとう		ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース		
		なめことだいこんのみそしる			みそ あぶらあげ		だいこん なめこ ほうれんそう ねぎ		
		ミルクケーキ		ミルク					
15	火	ドライカレー		こめ むぎ カレールウ	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	20.7 615(北教研)
		こまつなとコーンのソテー		あぶら	ベーコン		にんにく こまつな コーン しめじ きゃべつ		
		まぜそば	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら		
16	水	むしどりのパンパンジーサラダ		パンパンジードレッシング	ごま	とりにく		もやし きゅうり にんじん	25.8 661
		とうにゅうプリンタルト	こめ さとう		とうにゅう				
17	木	むぎごはん		こめ むぎ					28.6 630
		さばのしおやき			さば				
		ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの		ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんにく きりぼしだいこん にんじん しめじ にら		
		たまねぎとわかめのみそしる			あぶらあげ みそ とうふ わかめ	たまねぎ こまつな			
18	金	むぎごはん		こめ むぎ					25.5 678
		ヤンニョムチキン	でんぶん さとう	あぶら いりごま	とりにく		しょうが にんにく		
		はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	ハム		にんじん きゃべつ きゅうり		
		みそワナンスープ		わんだん	あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい にら		
24	木	むぎごはん		こめ むぎ					25.1 674
		さんまフライ	ばんこ こむぎこ		さんま		しょうが		
		ひじきのにも	さとう	あぶら	だいす さつまあげ ひじき		にんじん いんげん こんにゃく		
		じゃがいものみそしる		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		
25	金	とりそばろこんぶごはん		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	27.1 686
		やさいとあつあげのにも	さといも さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん だいこん しいたけ いんげん こんにゃく		
		おふのみそしる	やきふ		みそ あぶらあげ		えのきだけ こまつな ねぎ		
		おつきみだいふく		もち さつまいも		とうにゅう			
28	月	いかときゃべつのペペロンチーノスパゲティ		スパゲティ	オリブ油 あぶら	ベーコン いち ぜラチン		にんにく とうがらし たまねぎ きゃべつ あかピーマン きゅうりピーマン	22.9 604
		ほうれんそうとじゃがいものソテー	じゃがいも	バター	ベーコン		ほうれんそう しめじ にんじん コーン		
		セルフ तरीやきチキンバーガー	パン さとう		とりにく				
29	火	ごぼううりきゃべつのごまマヨサラダ		さとう	マヨネーズ ごま			ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ	23.5 585
		ABCトマトスープ	ABCマカロニ	あぶら	ベーコン		にんにく にんじん たまねぎ トマト		
30	水	ちゅうかどん（たまご）		こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく いち うすらだまご		しょうが にんじん たけのこ はくさい ちんげんさい	21 636
		わかめサラダ	さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	コーン きゅうり もやし		
		はちみつレモンゼリー	さとう はちみつ		ゼラチン		レモンかじゅう		

※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・乳**を原材料に使用して

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。