

10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	木	むぎごはん さけのマヨコーンやき ジャーマンポテト えだまめいりトマトスープ	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	さけ ベーコン ウィンナー		コーン たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト	25.6 656
2	金	うどんとかいがんばろう！！ 勝つ！！カレーライス♪ コールスローサラダ	こめ むぎ しやがいのち カレールウ こむぎこ ばんこ ドレッシング	あぶら	とりにく 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 トマト きゃべつ にんじん コーン	運動会前日準備 28 703
6	火	とりごぼうごはん いかとだいいんのにも かきたまじる（たまご）	こめ むぎ さとう さとう でんぶん	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく いか とうふ たまご なるこ		しょうが ごぼう えだまめ にんじん たけのこ だいこん こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	26.4 555
7	水	ツナのトマトソーススパゲティ こまつなとコーンのソテー シャインマスカット	スパゲティ さとう	オリーブゆ あぶら あぶら	ツナ ベーコン	チーズ	にんにく たまねぎ トマト こまつな コーン しめじ きゃべつ シャインマスカット	29.7 591
8	木	むぎごはん ハンバーグおろしソース（たまご） おかかあえ とうふのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう		ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	1年生校外学習 26.4 617
9	金	ごもくチャーハン やさいのびりからいため 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	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン ぶたにく ベーコン たまご なるこ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ グリーンピース れんこん にんじん しめじ こまつな たまねぎ コーン	22.3 569
13	火	わかめごはん とりにくとうすらたまごのあげに（たまご） はくさいスープ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	わかめごはんのもと	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが とうがらし たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	30.1 707
14	水	あんかけやきそば たまごスープ さつまポテト	ちゅうかめん さとう でんぶん でんぶん さつまいも じゃがいも さとう	あぶら 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 はくさい にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん えのきだけ こまつな	23.2 658
15	木	あきのたきこみごはん にこみおでん（たまご） きゃべつのみそしる	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま あぶら	とりにく さつまあげ ちくわ うすらたまご はんぺん あぶらあげ みそ		にんじん しめじ こんにゃく だいこん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	24.1 563
16	金	むぎごはん とりのからあげ くきわかめサラダ わんだんスープ	こめ むぎ でんぶん ドレッシング わんだん	あぶら ごま あぶら ごまあぶら	とりにく とりにく とりにく	くきわかめ	しょうが にんにく コーン もやし きゅうり たまねぎ はくさい にら	27.9 654
19	月	タコライス やさいのコンソメスープ ミルクメーカー	こめ むぎ じゃがいも ミルク		ぶたにく ウィンナー	チーズ	にんにく たまねぎ トマト きゃべつ たまねぎ にんじん はくさい	23.2 586
20	火	セルフホットドック ボークビーンズ クラムチャウダー	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	ボークフランク ぶたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	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	29.5 626
21	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご）	こめ むぎ カレールウ パター フレンチドレッシング（たまご）		ぶたにく ツナ		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 コーン きゃべつ	22 627
22	木	むぎごはん さばのカレーやき トマトソースペンネ とりにくとやさいのスープ	こめ むぎ マカロニ	オリーブゆ	さば ぶたにく とりにく		しょうが にんにく 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	27.1 631
23	金	むぎごはん チンジャオロース はくさいのちゅうかスープ ラフランスゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン ゼラチン		にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ビーマン えのきだけ にんじん はくさい にら ラフランスかじゅう	23 618
26	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな	22.9 608
27	火	セルフフィッシュバーガー きゃべつとコーンのサラダ カレーうどん	パン パンこ こむぎこ ドレッシング うどん カレールウ	あぶら あぶら	ホキ ぶたにく		きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	24.7 681
28	水	マーボーめん だいこんサラダ レモンカスタードタルト（たまご）	ちゅうかめん さとう でんぶん ドレッシング こむぎこ さとう	ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ かつおぶし たまご ゼラチン	わかめ にゅうせいひん	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ だいこん きゅうり レモンかじゅう	22.3 623
29	木	むぎごはん ぶたにくときりぼしだいこんのキムチいため にらまんじゅう わかめスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら	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	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん キムチ こまつな たまねぎ にら たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ	4年生校外学習 25.2 662
30	金	チキンライス やさいのカレーに やさいスープ ハロウィンカラーゼリー	こめ むぎ マーガリン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく ゼラチン	スキムミルク	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 こまつな オレンジかじゅう ぶどうかじゅう	1日早い ハロウィン給食 25.1 655

※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）が使用されています。
 ※ベーコン・ハムにはたまご・乳が原材料に入っています。
 ※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小麦・乳を原材料に使用している
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。