

令和3年 10月 学校給食献立予定表

上野小学校

| 日 (曜) | 献立名 | 食品名(つかうたべもの) | | | | | |
|-----------|--|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------|---|
| | | ねつちから 熱や力になる食品(き) | | ちにく・ほね 血や肉・骨になる食品(あか) | | からだよし 体の調子を整える食品(みどり) | |
| 1 (金) | 減量ロールパン フライビーンズ 焼きそば 牛乳 | ロールパン ほしちゅうかめん でんぶん さとう | しょくぶつゆ | ぶたにく かつおぶしけすり だいず | ぎゅうにゅう あおさ | にんじん | しょうが たまねぎ キャベツ もやし |
| 4 (月) | 麦ごはん 鯖の生姜風味焼き 小松菜の梅おかかあえ 白みそ汁 牛乳 | こめ おおむぎ さとう | | さば かつおぶしけすり あぶらあげ とうふ みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ねぎ | しょうが キャベツ たまねぎ |
| 5 (火) | 麦ごはん 鰹のごまからめ 切干大根の詰め煮 キャベツともやしのしそあえ 牛乳 | こめ おおむぎ でんぶん さとう | しょくぶつゆ ごま | かつお とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが きりほしだいこん こんにやく キャベツ もやし |
| 6 (水) | ロールパン 秋のにぎわいシチュー 手作りみかんゼリー 牛乳 | ロールパン さつまいも こめ さとう | しょくぶつゆ | とりにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん | セロリー たまねぎ しめじ |
| 7 (木) | 麦ごはん 豆腐の中華煮(うすら卵入り) 中華あえ 牛乳 | こめ おおむぎ でんぶん さとう | しょくぶつゆ ごまあぶら | かいばしら ぶたにく とうふ うすらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ もやし |
| 8 (金) | ロールパン 豚肉のアングレース チンゲン菜とじゃがいものスープ 牛乳 | ロールパン でんぶん さとう パンこ じゃがいも | しょくぶつゆ | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ |
| 11 (月) | 麦ごはん カレーうどん 小松菜と切り干し大根のサラダ 牛乳 | こめ おおむぎ うどん でんぶん | しょくぶつゆ マネズ ふうど レツツガ | とりにく あぶらあげ まぐろオイルづけ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ きりほしだいこん |
| 12 (火) | 麦ごはん サンマの塩焼き みそ汁 牛乳 | こめ おおむぎ | ごま | さんま みそ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | キャベツ しょうが たまねぎ もやし |
| 13 (水) | ロールパン ポテトグラタン(ミートソース) 白菜スープ りんごジャム 牛乳 | ロールパン じゃがいも りんごジャム | しょくぶつゆ | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ねぎ | にんにく たまねぎ はくさい |
| 14 (木) | 麦ごはん 豆腐のみそかけ 肉じゃがのうま煮 牛乳 | こめ おおむぎ さとう じゃがいも | しょくぶつゆ | とうふ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | ほししいたけ こんにやく たまねぎ |
| 15 (金) | ロールパン サワラのハーブグリル 野菜スープ 牛乳 | ロールパン パンこ じゃがいも | オリーブゆ | サワラ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ |
| 18 (月) | 麦ごはん 八宝菜 大学芋 牛乳 | こめ おおむぎ さとう でんぶん さつまいも | しょくぶつゆ ごま | ぶたにく いか うすらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | ほししいたけ たけのこ はくさい |
| 19 (火) | 麦ごはん 厚揚げのみそいため はるさめの中華サラダ 牛乳 | こめ おおむぎ さとう はるさめ | しょくぶつゆ ごまあぶら ごま | ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし |
| 20 (水) | 米粉入りパン アジのカレームニエル ABCスープ ヨーグルト 牛乳 | こめこいりパン こめこ じゃがいも マカロニ | しょくぶつゆ | あじ ベーコン | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん | セロリー にんにく たまねぎ キャベツ |
| 21 (木) | 麦ごはん かしわのじゅんじゅん 磯香あえ 牛乳 | こめ おおむぎ さとう | しょくぶつゆ | とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ねぎ | こんにやく たまねぎ キャベツ もやし |
| 22 (金) | 黒糖パン 津ギョウザ 春雨スープ 牛乳 | こくとうパン ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ | ごまあぶら しょくぶつゆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ にんにく しょうが |
| 25 (月) | 麦ごはん ポークカレー コールスロー 牛乳 | こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう | しょくぶつゆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ |
| 26 (火) | さつまいもごはん イワシのピリ辛煮 けんちん汁 牛乳 | さつまいも こめ おおむぎ さとう | ごまあぶら しょくぶつゆ | とりにく あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう いわし | にんじん ねぎ | にんにく しょうが ごぼう こんにやく だいこん |
| 27 (水) | 米粉入りパン チリコンカン わかめサラダ 牛乳 | こめこいりパン さとう | しょくぶつゆ ごま | ぎゅうにく とりにく きんときまめ まぐろオイルづけ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | セロリー にんにく たまねぎ キャベツ |
| 28 (木) | 麦ごはん いかのかりん揚げ 豚汁 みかん 牛乳 | こめ おおむぎ でんぶん | しょくぶつゆ | いか ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい こんにやく だいこん みかん ねぎ |
| 29 (金) | 減量ロールパン きのこスパゲッティ(和風) ごぼうサラダ 牛乳 | ロールパン スパゲッティ | しょくぶつゆ マネズ ふうど レツツガ ごま | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ えのき たけ しめじ エリンギ ごぼう |

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。