

平成 30年 11月

学校給食献立予定表

上野小学校

| ひづけ<br>日付<br>ようび<br>(曜日) | こん<br>献<br>だて<br>立<br>めい<br>名                 | し<br>使<br>用<br>材<br>料 (つかう たべもの) |                  |                              |                                 |   |              |
|--------------------------|---|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------------------|---|--------------|
|                          |   | ねつ ちから<br>熱や力になる食品 (きいろ)         |                  | ち にく ほね<br>血や肉・骨になる食品 (あか)   |                                 | からだ ちょうし どの<br>体の調子を整える食品 (みどり)                       |              |
| 1<br>(木)                 | むぎ 麦ごはん 厚揚げの甘酢煮 小魚のふりかけ<br>キャベツともやしのおかかあえ 牛乳  | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷん<br>さとう        | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | とりにく<br>あつあげ                 | ぎゅうにゅう<br>こごかな<br>けずりぶし<br>あおのり | にんじん<br>たまねぎ<br>もやし<br>しょうが<br>たけのこみずに<br>ほししいたけ      | キャベツ<br>しょうが |
| 2<br>(金)                 | ロールパン サケのアップルソースかけ<br>チンゲンサイのクリーム煮 牛乳         | ロールパン<br>こめこ<br>コーンスターチ<br>さとう   | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | サケ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                | チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>りんご                         | しょうが<br>セロリ  |
| 5<br>(月)                 | むぎ 麦ごはん サバの南部焼き 五目きんぴら<br>ほうれん草ともやしの磯香あえ 牛乳   | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | サバ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう<br>きざみのり                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごぼう<br>しょうが<br>こんにゃく                | もやし          |
| 6<br>(火)                 | むぎ 麦ごはん イカごぼう のっぺい汁 ふかしいも<br>牛乳               | こめ・おおむぎ<br>さつまいも<br>でんぷん<br>さとう  | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | イカ<br>あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう<br>こんにゃく                  | ごぼう          |
| 7<br>(水)                 | げんりょう 減量ロールパン スパゲッティホワイトソース<br>ツナサラダ 牛乳       | げんりょう<br>さとう                     | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | ロールパン<br>スパゲッティ<br>バター       | とりにく<br>まぐるあぶらづけ                | こまつな<br>にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しめじ                   | キャベツ         |
| 8<br>(木)                 | むぎ 麦ごはん サンマの塩焼き 高野豆腐の煮物<br>もやしとチンゲンサイのごまあえ 牛乳 | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                | ごま               | さんま<br>とりにく<br>こうや豆腐         | ぎゅうにゅう                          | チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>こんにゃく                     | もやし          |
| 9<br>(金)                 | ロールパン さつまいもとチーズのコロッケ<br>添キャベツ わかめスープ 牛乳       | ロールパン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さつまいも    | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ |                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ            | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ                                  | たまねぎ         |
| 12<br>(月)                | ふき 吹き寄せごはん ブロッコリーのおかかあえ<br>白みそ汁 牛乳            | こめ<br>おおむぎ                       | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>しろみそ | ぎゅうにゅう<br>けずりぶし                 | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>れんこん<br>しめじ<br>ほししいたけ | れんこん         |
| 13<br>(火)                | むぎ 麦ごはん サワラの照り焼き 里いものそぼろ煮<br>白菜ともやしのしそあえ 牛乳   | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | サワラ<br>とりにく                  | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>しそこ<br>はくさい<br>もやし<br>ほししいたけ<br>こんにゃく         | れんこん         |
| 14<br>(水)                | こめこい 米粉入りパン サケフライ 白菜スープ みかん<br>牛乳             | こめこい<br>こむぎこ<br>パンこ              | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | サケ                           | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>みかん                   | はくさい         |
| 15<br>(木)                | むぎ 麦ごはん ビビンバ トックスープ 牛乳                        | こめ<br>おおむぎ<br>トック<br>さとう         | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>あかみそ        | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>しめじ             | もやし<br>にんにく  |
| 16<br>(金)                | お茶ときなこの揚げパン とり南蛮うどん<br>三つ葉ともやしのごまあえ 牛乳        | げんりょう<br>うどん<br>さとう              | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | とりにく<br>きなこ                  | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ<br>みつば                             | たまねぎ<br>もやし  |
| 17<br>(土)                | むぎ 麦ごはん 根菜のカレー わかめサラダ 牛乳                      | こめ・おおむぎ<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう  | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | ぎゅうにゅう<br>まぐるあぶらづけ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん<br>たまねぎ<br>れんこん<br>しょうが<br>にんにく<br>セロリ           | キャベツ<br>ごぼう  |
| 20<br>(火)                | むぎ 麦ごはん サバの竜田揚げ 切干大根の炒め煮<br>キャベツともやしのごまあえ 牛乳  | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷん<br>さとう        | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | サバ<br>あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>キャベツ<br>しょうが<br>きりぼしだいこん                      | もやし          |
| 21<br>(水)                | ロールパン 豆腐ハンバーグ<br>スイートマッシュポテト 野菜スープ 牛乳         | ロールパン<br>さつまいも<br>でんぷん<br>さとう    | バター              | とりにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ                                  |              |
| 22<br>(木)                | わかめごはん イカのピリ辛焼き<br>ほうれん草と白菜のおかかあえ かきたま汁 牛乳    | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷん<br>さとう        | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | イカ<br>とうふ<br>たまご             | ぎゅうにゅう<br>けずりぶし<br>わかめ          | ほうれんそう<br>ねぎ<br>はくさい<br>しょうが<br>にんにく<br>えのきだけ         | たまねぎ         |
| 26<br>(月)                | むぎ 麦ごはん サワラの白みそ焼き ひじきの炒り煮<br>白菜のごまあえ 牛乳       | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | サワラ<br>とりにく<br>しろみそ          | ぎゅうにゅう<br>ひじき                   | にんじん<br>はくさい<br>ごぼう<br>こんにゃく                          | ごぼう          |
| 27<br>(火)                | むぎ 麦ごはん 照り焼きチキン 煮豆<br>さつまいものみそ汁 牛乳            | こめ<br>おおむぎ<br>さつまいも<br>さとう       | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | とりにく<br>きんときまめ<br>あかみそ       | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>キャベツ<br>もやし<br>しょうが<br>にんにく                   | たまねぎ         |
| 28<br>(水)                | こくとう 黒糖パン ポークビーンズ コールスロー<br>りんご 牛乳            | こくとう<br>じゃがいも<br>さとう             | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | ぶたにく<br>だいず                  | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>セロリ<br>りんご            | キャベツ         |
| 29<br>(木)                | むぎ 麦ごはん うずら卵とかしわのじゅんじゅん<br>粉ふきいも 牛乳           | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう       | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | とりにく<br>あつあげ<br>うずらたまご       | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>こんにゃく                  | ごぼう          |
| 30<br>(金)                | お茶パン 白菜と肉団子のスープ 大学いも 牛乳                       | おちゃパン<br>さつまいも<br>でんぷん<br>さとう    | しょくぶつゆ<br>しょうぶつゆ | とりにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ<br>はくさい<br>しょうが<br>ほししいたけ                  | たまねぎ         |

※天候などにより、急に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。