

上ノ原小学校  
10月給食だより

目標	食後の過ごし方を工夫しよう		・静かに自分の席で待つ ・席を立て遊んだり、ふざけたりしない			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	振替休業日					
3火	ルーローハン(台湾) ウースタン カットパイ 	○	ブックメニュー 	ぎゅうにゅう、ふたにく、たら、とうふ	おこめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、はちみつ、かたくりこ	ちんげんさい、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、にんじん、こまつな、パイ
4水	ごはん あじのうめだれあげ 小松菜のおかかあえ とろろこんぶとおふのすましじる	○	あじ えのき	ぎゅうにゅう、あじ、おかか、とうふ、とろろこんぶ	おこめ、かたくりこ、あぶら、さとう、はちみつ、おふ	しょうが、うめ、こまつな、にんじん、もやし、たけのこ、みつば、ねぎ、えのき
5木	2色そぼろごはん 野菜のわさびしょうゆあえ 貝たくさんみそ汁 	○	しめじ	ぎゅうにゅう、とり、たまご、とうふ、のり、あぶらあげ、みそ	おこめ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、こまつな
6金	富士宮風焼きそば カレー大豆 ニラとコーンのスープ	○	しいたけ だいず	ぎゅうにゅう、ふたにく、あおのり、おかか、だいず、とうふ、とりにく	ちゅうかめん、さとう、かたくりこ、あぶら	にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、にら、だいこん、たまねぎ、とうもろこし
10火	ごはん・手作りひじきふりかけ 和風ハンバーグ じゃがいもとわかめのみそ汁	○	1年 遠足	ぎゅうにゅう、ひじき、おかか、ふたにく、たいす、とうふ、とうにゅう、わかめ、あぶらあげ、みそ	おこめ、さとう、あぶら、こめぼんこ、かたくりこ、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、しめじ、えのき、たけのこ、あさつき、だいこん、ねぎ
11水	スイートポテト 白菜のクリーム煮 大根サラダ 	○	ブックメニュー 	ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにく、ハム	パン、さつまいも、バター、さとう、はちみつ、あぶら、こむぎこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、きゅうり、とうもろこし
12木	まいたけごはん きびなごの香味あげ 野菜ののりあえ けんちん汁 	○	ブックメニュー 	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、きびなご、のり、ふたにく、とうふ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こんにゃく、さといも	まいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、えのき、ごぼう、だいこん
13金	就学時健診 (給食なし)					
16月	スパゲッティナポリタン じゃこサラダ みかん	○	ブックメニュー 	ぎゅうにゅう、ふたにく、ベーコン、じゃこ	スパゲティ、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、パプリカ、マッシュルーム、にんにく、きゅうり、もやし、だいこん、こまつな、コーン、みかん
17火	ごはん 塩肉じゃが ごぼうの甘辛あげ	○	しいたけ	ぎゅうにゅう、ふたにく、こやとうふ	おこめ、あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう、かたくりこ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ごぼう
18水	ホイコーロー丼 サンラータン 柿 	○	かき	ぎゅうにゅう、ふたにく、あかみそ、とりにく、とうふ、たまご	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ラーユ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく、たけのこ、かき
19木	ゆかりごはん さばの文化干し 野菜の甘酢あえ はりはり汁	○	さば えのき しいたけ	ぎゅうにゅう、さば、ふたにく、あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、みずな、えのき、しいたけ、ねぎ
20金	メキシカンライス 大豆入りミネストローネ マスカットゼリー	○	セロリ だいず	ぎゅうにゅう、ふたにく、ウィンナー、だいず、ベーコン、かんてん	おこめ、オリーブオイル、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、キャベツ、グリーンピース、セロリ、トマト、にんにく、いんげん、パセリ、ぶどう
23月	ごはん いかのかりんとあげ 白菜の塩こんぶあえ とうふのみそ汁	○		ぎゅうにゅう、イカ、こんぶ、とうふ、わかめ、みそ	おこめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ
24火	キムチチャーハン 花シューマイ ほうれん草の中華スープ	○	しいたけ	ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく、とうふ、だいず、とりにく	おこめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	にんじん、ねぎ、キムチ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、ほうれん草、しょうが、にんにく
25水	木島平村のごはん 野菜とぶた肉の炒め物 木島平村のきのこ汁 木島平村のりんご	○	木島平村 食材メニュー	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、あぶらあげ	おこめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、ざわな、こまつな、しめじ、えのき、なめこ、だいにん、ねぎ、りんご
26木	ほうとう ちくわの二色あげ ツナと小松菜のサラダ	○	4年 遠足	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、ちくわ、あおのり、ツナ	ほうとう、かたくりこ、あぶら、Igg、アレルギー	しいたけ、ごぼう、しめじ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、だいこん
27金	栗ごはん 里いもとこんにゃくの炒め煮 十三夜お月見団子 	○	十三夜	ぎゅうにゅう、ふたにく	おこめ、もちごめ、くり、ごまあぶら、さといも、こんにゃく、さとう、しらたき、かたくりこ	だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、しょうが、にんにく
30月	ぶた肉のバラ焼き丼 きゃべつのおひたし せんべい汁 	○	静岡県 献立	ぎゅうにゅう、ふたにく、ぶたにく、おかか、とりにく、あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう、かやせせんべい、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、えのき、ねぎ
31火	コッパン パンキンシチュー カリカリサラダ 	乳酸菌 飲料	ハロウィン	にゅうさんきんいんりょう、とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	パン、あぶら、こむぎこ、あぶら、バター、じゃがいも、さとう	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の地場食材は調布農家の伊藤さんから「さといも」を届けてもらう予定です。

※姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき・なめこ・りんご」です。

平均栄養価

エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.8g  
脂質 19.4g 食塩相当量 2.3g