



上ノ原小学校
8・9月給食だより



目標	係の仕事をきちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳(食器の並べ方)をする ・安全な給食の仕組みを知る				
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
8/30 水	もすくじゅーしー 沖繩アサージュ 紅芋もち 	○	給食開始	郷土料理 沖繩県	きゅうにゅう、ぶたにく、 もすく、とうふ、あぶらあげ、 ひとえくさみそ	おこめ、あぶら、さつまいも、 かたくりこ、さとう	にんじん、しいたけ、こねぎ、 だいこん、えのき、ねぎ、 さつまいも
8/31 木	ごはん・のりのつくだに さばのごまだれ焼き 野菜のからし風味あえ さつま汁	○	8月31日は 野菜の日 		きゅうにゅう、のり、さば、 あぶらあげ、ぶたにく、とうふ	おこめ、さとう、ごま、 こんにゃく、さつまいも、 あぶら	キャベツ、にんじん、 きゅうり、もやし、 ほうれんそう、だいこん、 ごぼう、ねぎ
9/1 金	じゃこチャーハン えのきシュウマイ 中華風スープ カットパン	○	パイン		きゅうにゅう、じゃこ、 ぶたにく、とりにく、とうふ	おこめ、ごまあぶら、 あぶら、かたくりこ	にんにく、とうもろこし、 こねぎ、えのき、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、もやし、 ねぎ、ちんげんさい、パイン
4 月	冷やし中華 スパイシーポテト 冷凍みかん	○	きゅうり		きゅうにゅう、ハム	ちゅうかめん、ごま、 さとう、じゃがいも、あぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、にんにく、みかん
5 火	えだまめ塩こんぶごはん 肉とうふ 野菜の梅肉あえ	○	えだまめ		きゅうにゅう、こんぶ、 ぶたにく、とうふ、おかか	おこめ、あぶら、しらたき、 さとう、かたくりこ	えだまめ、たまねぎ、 にんじん、まいたけ、ねぎ、 いんげん、こまつな、 キャベツ、もやし、うめ
6 水	マーボーなす丼 春雨スープ 梨 	○	なす なし		きゅうにゅう、ぶたにく、 こうやとうふ、みそ	おこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、はるさめ	なす、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 にら、にんにく、しょうが、 こまつな、もやし、なし
7 木	ソフトフランスパン タラのムニエル ほうれん草とベーコンのサラダ ジュリエンスープ 	○	9/8から ラグビーWカップ (フランス) 		きゅうにゅう、たら、 ベーコン、とりにく	パン、こむぎこ、 オリーブオイル、さとう	ほうれんそう、もやし、 パプリカ、キャベツ、 にんじん、セロリー、えのき
8 金	鮭のまぜ寿司 あげ里いもの甘辛煮 菊花のすまし汁 	○	9月9日は 重陽の節句 		きゅうにゅう、さけ、のり、 とりにく、とうふ	おこめ、さとう、ごま、 さともち、かたくりこ、 あぶら	きゅうり、いんげん、 だいこん、えのき、ねぎ、 きくのはな
11 月	ごはん チキンチキンごぼう かぼちゃのみそ汁	○	えだまめ かぼちゃ		きゅうにゅう、とりむね、 わかめ、あぶらあげ、みそ	おこめ、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、 えだまめ、かぼちゃ、 しめじ、たまねぎ、ねぎ
12 火	チャーシューめし チャブチ レタスとたまごのスープ	○	パプリカ		きゅうにゅう、ぶたにく、 おかか、だいす、たまご	おこめ、ごまあぶら、 はるさめ、あぶら、かたくりこ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、パプリカ、しいたけ、 きくらげ、ほうれんそう、 にんにく、しょうが、セロリー、 レタス
13 水	チリコンカンライス 洋風スープ ぶどうゼリー 	○	ピーマン ぶどう		きゅうにゅう、だいす、 あかいんげんまめ、ぶたにく、 こうやとうふ、ベーコン、 ハム、かんてん	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、セロリー、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、もやし、しめじ、 こまつな、パセリ、ぶどう
14 木	わかめごはん ししゃもの香り焼き ゆかり和え とん汁	○	きゅうり		きゅうにゅう、わかめ、 ししゃも、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ	おこめ、ごまあぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら	キャベツ、もやし、きゅうり、 こまつな、ゆかり、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ
15 金	みそラーメン ジャンボあげぎょうざ 華風きゅうり	○	きゅうり		きゅうにゅう、ぶたにく、 みそ	ちゅうかめん、ラード、ごま、 ごまあぶら、かたくりこ、 きょうさのかわ、あぶら、 さとう	しいたけ、にんじん、もやし、 ねぎ、とうもろこし、にら、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり
19 火	高菜めし 野菜と豚肉のみそ炒め だご汁	○	郷土料理 熊本県		きゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく	おこめ、ごまあぶら、あぶら、 さとう、こむぎこ、 じゃがいも、こんにゃく	だこな、ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、もやし、 だいこん、ごぼう、しめじ
20 水	ごはん 鉄火みそ のっぺい煮 すまし汁	○	さといも 		きゅうにゅう、とりにく、 しらす、あかみそ、 こうやとうふ、とうふ	おこめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、さともち、 こんにゃく	にんじん、にら、だいこん、 しいたけ、グリーンピース、 ほうれんそう、えのき、ねぎ
21 木	コッペパン ポークシチュー ひよこ豆と野菜のサラダ	○	マッシュルーム パプリカ きゅうり		きゅうにゅう、ぶたにく、 いんげんまめ、とりにゅう、 ひよこめ、だいす	パン、あぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、マーガリン	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 セロリー、マッシュルーム、 グリーンピース、パプリカ、 きゅうり、とうもろこし
22 金	ナシゴレン 白身魚のピリ辛焼き フォー ぶどう	○	世界の料理 東南アジア 		きゅうにゅう、ぶたにく、 エビ、ムルルサ、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、フォー	たまねぎ、にんじん、 パプリカ、にんにく、 しょうが、もやし、 たけのこ、あさつき、ぶどう
25 月	ハムコンライス とり肉のハーブ焼き  野菜ソテー めざましスープ	○	どくしょしょうかん 読書週間 10月23日まで		きゅうにゅう、ハム、 とりにく、ベーコン、 いんげんまめ、とりにゅう、 なまクリーム	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、じゃがいも	とうもろこし、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、パプリカ、 ほうれんそう、パセリ
26 火	ぶた丼 豆にゅうみそ汁  梨	○	しめじ まいたけ なし		きゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、なまあげ、みそ、 とりにゅう	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 だいこん、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、しめじ、 まいたけ、なし
27 水	たらこスパゲッティ ツナコーンサラダ みかんジュレ	○	きゅうり		きゅうにゅう、たらこ、 のり、ツナ、かんてん	スパゲティ、オリーブオイル、 あぶら、さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 えだまめ、みかん
28 木	梅若ごはん 野菜の煮物 三つ葉とかまぼこのお吸い物	○	9/29 十五夜		きゅうにゅう、わかめ、 じゃこ、とりにく、 かまぼこ、とうふ	おこめ、あぶら、さともち、 こんにゃく、さとう	うめ、ごぼう、にんじん、 れんこん、たけのこ、 しいたけ、いんげん、 しょうが、えのき、みつば
29 金	勝つカレーライス コールスローサラダ  紅白ポンチ	○	スポーツ大会 応援献立		きゅうにゅう、ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あぶら、 おこめ、じゃがいも、さとう、 マーガリン、しらたま	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、コーン、 なつみかん、みかん、レモン

※材料の都合により、献立が変更とな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。
 ※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき」です。



平均栄養価	
エネルギー 550 kcal	たんぱく質 23.0 g
脂質 19.3g	食塩相当量 2.5g