



6月学校給食献立予定表



平成29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		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	木	ドライカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ オレンジ	こめ むぎ カレールウ	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり オレンジ	北教研 短縮日課 615	
2	金	ソースやきそば・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ フルーツあんじん	ちゅうかめん でんぶん あんじんどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン えのきだけ はくさい いら みかん おうとう バイナップル	589	
5	月	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ・ほうれんそうのあえもの えのきだけのみそしる	こめ むぎ さとう ごむぎこ	あぶら ごま	とりにく ししゃも かつおぶし みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう えだまめ ほうれんそう にんじん もやし えのき ねぎ	608	
6	火	わかめごはん・ぎゅうにゅう ごぼういりひきにくじゃが キャベツのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん しらたき いんげん キャベツ もやし ほうれんそう	3年生 校外学習 626	
7	水	ぶたにらどん・ぎゅうにゅう やさいごまみそに おさつスティック	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ねぎ いら れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく いんげん	662	
8	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう しゅうまい・やさいのピリカラいため たまごスープ(たまご)	こめ むぎ しゅうまいのかわ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが れんこん にんじん エリンギ こまつな とうもろこし ほししいたけ たまねぎ	618	
9	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう かみかみサラダ・パンプキンポターージュ バナナ	パン さとう	あぶら ごま マーガリン マヨネーズ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ かほちゃ バナナ	646	
10	土	ポークカレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールウ	あぶら ドレッシング	ぶたにく いわし スキムミルク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン	学校開放日 641	
13	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・いりどり だいこんのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ こんにゃく しょうが ごぼう だけのこ しめじ だいこん	631	
14	水	みそそぼろどん・ぎゅうにゅう とうふのすましじる ヨーグルト	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン なす しめじ ほうれんそう	661	
15	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう にじますのからあげ いんげんのごまあえ・とんじる	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	にじます ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが ごぼう いんげん ねぎ だいこん こんにゃく	667	
16	金	なすいりミートソースパゲッティ いかとブロッコリーのソテー オレンジ	スパゲッティ いか	オリーブあぶら あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ セロリ なす エリンギ トマト ピーマン キャベツ ブロッコリー オレンジ	601	
19	月	ごこごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー・ナムル ちゅうかスープ・ミルク	こめ むぎ あわ きび アマランサス でんぶん さとう ミルク	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ピーマン もやし にんじん きゅうり ねぎ だけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	608	
20	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・だいこんのそぼろに はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ グリンピース はくさい ほうれんそう	632	
21	水	にくどん・ぎゅうにゅう わかめスープ マスカットゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ ほうれんそう	665	
22	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・わかめサラダ みそワナンタン	こめ むぎ でんぶん さとう わんだんのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ わかめ	ぎゅうにゅう	いら しょうが にんにく とうもろこし もやし きゅうり にんじん キャベツ	653	
23	金	こどもパン・ぎゅうにゅう マカロニグラタン・やさいソテー ミネストローネスープ	パン マカロニ じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン ひよこめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム もやし しめじ にんにく	627	
26	月	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・やさいスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう カレーこ	あぶら バター	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく かほちゃ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	659	
27	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに・キャベツのおかかあえ すましじる	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	グリンピース キャベツ しょうが こまつな にんじん しめじ かぶ かぶのは	614	
28	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご)・ひじきのサラダ あさりとこまつなのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら バター ごま マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご ひよこめ あさり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし れんこん きゅうり えのきだけ こまつな ねぎ	650	
29	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのごまだれやき・だいずのいそに とうふのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	さば みそ だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう いんげん ねぎ こまつな	603	
30	金	しょくパン・いちごジャム・ぎゅうにゅう とりにくのマリネ・こまつなともやしのソテー ポトフ	パン ジャム じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト こまつな とうもろこし もやし たまねぎ にんじん ピーマン	620	

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※たまごを含む献立は、献立の隣に(たまご)と表示してあります。※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。