

7. 8月学校給食献立予定表

平成27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 | 水 | むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのネギソースかけ なすのみそいため・とうふのすましじる | こめ でんぷん | むぎ さとう | あぶら | さわら とうふ | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | ねぎ しょうが にんじん えのきたけ | 633 |
| 2 | 木 | にくとん・ぎゅうにゅう ほうれんそうとあさりのにびたし なめこじる・オレンジ | こめ さとう | むぎ さとう | あぶら | ぶたにく あぶらあげ みそ | あさり とうふ | ぎゅうにゅう | しょうが ねぎ なめこ こまつな オレンジ | 北教研 651 |
| 3 | 金 | バエリア・ぎゅうにゅう わかめサラダ やさしいたっぷりトマトスープ | こめ さとう | むぎ じゃがいも | あぶら ごま | とり えび | いかに あさり | ぎゅうにゅう わかめ | にんにく マッシュルーム グリーンピース とうもろこし もやし トマト きゅうり | 601 |
| 6 | 月 | ひじきごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・あさりともろへいやのみそしる むしともろこし | こめ さとう | むぎ じゃがいも | あぶら | とり ぶたにく | あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん しょうが グリーンピース とうもろこし ねぎ モロヘイヤ | 704 |
| 7 | 火 | ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう そうめんじる・フルーツポンチ | こめ さとう | むぎ そうめん | あぶら ごま | ぶたにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ にら キムチ しらたき しょうが ほししいたけ オクラ ねぎ みかん おうとう パイナップル | 七夕給食 678 | |
| 8 | 水 | むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・ゴーヤチャンプルー（たまご） もすくスープ | こめ さとう | むぎ さとう | あぶら ごま | とり あつあげ | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう もすく | ゴーヤ しょうが にんじん もやし キャベツ とうもろこし えのきたけ こまつな | 634 |
| 9 | 木 | はちみつパン・ぎゅうにゅう なすのミートグラタン・たまごスープ（たまご） いかとブロッコリーのソテー・キウイフルーツ | パン | さとう | あぶら | ぶたにく | いかに たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ ブロッコリー ほうれんそう キウイフルーツ | 603 |
| 10 | 金 | ジャージャーめん・ぎゅうにゅう もやしとチンゲンサイのいたためもの ちゅうかスープ | ちゅうかめん さとう | でんぷん | あぶら | ぶたにく | とうふ | ぎゅうにゅう | にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし にんじん しめじ チンゲンサイ はくさい にら | 短縮日課 618 |
| 13 | 月 | みそぼろどん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの じゃがいものみそしる | こめ じゃがいも | むぎ さとう | あぶら ごま | ぶたにく あぶらあげ かまぼこ | みそ | ぎゅうにゅう | しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな | 短縮日課 665 |
| 14 | 火 | ミルクパン・ぎゅうにゅう しろみざかなのハーブやき・ポークビーンズ やさしいスープ・バナナ | パン さとう | さとう | あぶら | ぶたにく | メルルーサ だいす | ぎゅうにゅう | にんにく パジル にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう バナナ トマト | 606 |
| 15 | 水 | うなぎいりちらしずし（たまご）・ぎゅうにゅう やさしいのもの・あらははんぺんのすましじる ゆきみだいふく | こめ さとう | むぎ さとう | あぶら ごま | うなぎ ぶたにく | たまご はんぺん | ぎゅうにゅう アイスクリーム | ほししいたけ にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん いんげん えのきたけ こまつな | 土用の丑の日給食 650 |
| 16 | 木 | むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・いりほしだいこんのいたためもの とんじる | こめ さとう | むぎ さとう | あぶら さとう | さけ あぶらあげ ぶたにく | みそ さとう | ぎゅうにゅう | きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな | 632 |
| 17 | 金 | カレーライス・ぎゅうにゅう やさしいソテー・すいか | こめ カレー | むぎ はちみつ | あぶら | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう スキムミルク | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし ピーマン すいか トマト | 710 | |



なつやすみ



| | | | | | | | | | |
|----------|---|--|-------------------|-------------|-----------|---------------------|------------------|--|-----|
| 8月 25 | 火 | わかめごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの じゃがいもとたまねぎのみそしる | こめ さとう | むぎ じゃがいも | あぶら | ぶたにく あぶらあげ いか | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こんにゃく だいこん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな | 601 |
| 26 | 水 | ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう はるさめサラダ（たまご） ワンタンスープ・ヨーグルト | こめ さとう | むぎ はるさめ | あぶら ごま | とり たまご | ぎゅうにゅう ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース きゅうり はくさい にら | 623 |
| 27 | 木 | こどもパン・ぎゅうにゅう しろみざかなのマヨネーズやき（たまご） やさしいカレーに・やさしいスープ | パン パンこ | さとう | あぶら | メルルーサ とり | ぎゅうにゅう スキムミルク | パジル しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ | 622 |
| 28 | 金 | ぎゅうどん・ぎゅうにゅう おかかあえ・おふのみそしる | こめ さとう | むぎ ふ | あぶら | ぎゅうにゅう かつお | ぎゅうにゅう みそ | しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ こまつな | 625 |
| 31 | 月 | なすいりスパゲティミートソース・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー とりにくとやさしいのスープ・グレープフルーツ | スパゲティ デミグラスソース | さとう | あぶら | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト なす セロリー ピーマン ほうれんそう しめじ もやし キャベツ こまつな グレープフルーツ | 658 |

※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、マヨネーズを含め、献立の隣に（たまご）と表示してあります。