



4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	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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	
8	水	にくどん・ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ・なめこじる はっさく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ ほうれんそう はくさい なめこ えのきたけ こまつな	629
9	木	はちみつパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・ひじきのサラダ (たまご) ポトフ・ヨーグルト	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら ごま マヨネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんにく バジル にんじん とうもろこし れんこん きゅうり たまねぎ キャベツ	611
10	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・やさいとがんとものにも キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	あぶら	さわわ がんもどき みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん だいこん こんにゃく いんげん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	656
13	月	チキンライス・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの・クラムチャウダー オレンジ	こめ むぎ ホワイトルウ	あぶら マーガリン	とりにく かまぼこ ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし オレンジ	1年生給食開始 640
14	火	くるパン・ぎゅうにゅう ラザニア・アスパラのソテー たまごスープ (たまご)	パン デリシオソース ぎょうぎのかわ でんぷん	あぶら	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし アスパラガス もやし ほうれんそう	663
15	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・かちりのいために (たまご) もやしのみそしる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんほし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし しめじ ほうれんそう	643
16	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのおやき・いりどり じゃがいものみそしる・デコボン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう だけのこ こんにゃく にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな デコボン	619
17	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそしる おさつスティック	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース ねぎ	686
20	月	やきそば・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・しらたまスープ (たまご)	ちゅうかめん はるさめ しらたまだんご でんぷん ぎょうぎのかわ	あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン には ほししいたけ	607
21	火	シュガートースト・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・ミネストローネスープ バナナ	パン さとう じゃがいも カレー コマロコ	あぶら マーガリン	とりにく ベーコン イガイ 鶏イガイ ヲシロイ ヨイイガイ ヲシロイ	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 かぼちゃ ブロッコリー セロリー トマト バナナ	672
22	水	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう すきやきふうに・あらははんべんのすましじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ なた はんぺん	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだめめ しらたき たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ほししいたけ えのきたけ こまつな	608
23	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう メルルーサのたつたあげ・わかめサラダ とんじる	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら ごま	メルルーサ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが とうもろこし もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	606
24	金	マーメイドむしパン・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの・おかかあえ にこみうどん	むしパンこ マーメイド うどん	あぶら	いか とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	だけのこ こんにゃく だいこん はくさい ほうれんそう にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	612
25	土	カレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・グレープフルーツ	こめ むぎ カレールウ はちみつ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	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 ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン グレープフルーツ	学校開放日 短縮日課 646
28	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー・ワントンスープ あおりんごゼリー	こめ むぎ さとう わんたんのかわ ゼリー でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	だけのこ にんにく たまねぎ にんじん はくさい には	674
30	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ (たまご) こまつなとじゃこのソテー・やさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら バター	ぶたにく ベーコン ウインナー たまご ひよこまめ	ぎゅうにゅう ちりめんほし	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし ほうれんそう	665

※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。

