

3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		
1	火	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・はくさいスープ バナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト はくさい こまつな パナナ	625	
2	水	ちらしすし(たまご)・ぎゅうにゅう なのはなのおかかあえ・けんちんじる ひなあられ	こめ むぎ ひなあられ さとう さといも	あぶら ごま	あぶらあげ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	かんひょう にんじん れんこん ほししいだけ えだまめ はくさい ほうれんそう なのはな だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	ひな祭り給食 600	
3	木	にくどん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの とうふのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ みそ	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 キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな	ありがとう給食 午前短縮日課 659	
4	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう ほっけのしおやき・きりぼしだいこんのいために とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	ほっけ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ほししいだけ いんげん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	602	
7	月	ピピンパ(たまご)・ぎゅうにゅう ワントンスープ・フルーツあんじん	こめ むぎ さとう あんにんとうふ わんだんのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん にんにく たけのこ もやし ほうれんそう はくさい にら みかん おうとう バイナップル	701	
8	火	スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう わかめサラダ・やさいスープ あまなつ	スパゲティ さとう デミグラスソース	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン とうもろこし きゅうり もやし キャベツ ほうれんそう あまなつ	605	
9	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね はくさいとあさりのにびたし・もやしのみそしる	こめ むぎ さとう パンこ でんぷん	あぶら ごま	あさり とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう はくさい ほうれんそう にんじん もやし しめじ こまつな ねぎ	658	
10	木	はちみつパン・ぎゅうにゅう しるみざかなのフライ・やさいソテー コーンポタージュ	パン さとう ホワイトルッ こむぎこ パンこ	あぶら	メルルーサ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン とうもろこし パセリ	640	
11	金	とりそぼろこんぶごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの・なめこじる ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく いか ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが えだまめ にんじん こんにゃく だいこん いんげん なめこ えのきたけ こまつな	616	
14	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・ごもくきんぴら はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	さけ さつまあげ みそ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう ねぎ	短縮日課 601	
15	火	ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう ホイコーロー・しらたまスープ(たまご)	こめ むぎ さとう でんぷん しらたま はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ちりめんほし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいだけ グリンピース キャベツ ピーマン しめじ にら	短縮日課 603	
16	水	いちごむしパン・ぎゅうにゅう だいずごぼうのいりに・ひじきサラダ にこみうどん	むしパンこ ジャム さとう うどん ごま	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく とうもろこし れんこん きゅうり はくさい ねぎ ほししいだけ こまつな	633	
17	木	パンプキンロール・ぎゅうにゅう とりのからあげ・ポトフ キャベツときのこのカレーソテー・みかんゼリー	パン さとう じゃがいも カレーこ でんぷん ゼリー	あぶら	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ しめじ	思い出給食 656	
18	金	ぎゅうどん・ぎゅうにゅう かみかみサラダ・とうふのすましじる グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とうふ なた	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん したらき ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ えのきたけ グレープフルーツ	短縮日課 650	
22	火	カレーライス・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー おいわいゼリー	こめ むぎ カレールッ はちみつ じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず いか	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 トマト キャベツ ブロッコリー	短縮日課 卒業お祝い給食 712	
24	木	チキンライス・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・たまごスープ(たまご) きよみオレンジ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	あぶら バター	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう オレンジ	6年生なし 短縮日課 630	
25	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・だいこんのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん したらき グリンピース だいこん しめじ ねぎ こまつな	6年生なし 638	

※献立は都合により変わる場合があります。

※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。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※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。