

# 5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	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ・こまつなとコーンのソテー たまごスープ(たまご)	こめ むぎ こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら	メルルーサ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく こまつな とうもろこし しめじ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	674
2	火	たけのこごはん・ぎゅうにゅう こんさいのもの・あらはんぺんのすましじる かしわもち	こめ むぎ さとう さといも かしわもち	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく はんぺん あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく いんげん ほししいたけ えのきたけ こまつな	こどもの日給食 614
8	月	いちごむしパン・ぎゅうにゅう いりどり・わかめサラダ にこみうどん	むしパンこ うどん さとう いちごジャム	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく いんげん とうもろこし もやし きゅうり はくさい しめじ こまつな ねぎ	604
9	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・ごもくきんぴら だいこんのみそしる・ミルメーク	こめ むぎ さとう ミルメーク	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ さつまあげ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん ほうれんそう	632
10	水	ハヤシライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ・オレンジ	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし オレンジ	短縮日課 698
11	木	ごこくごはん・ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ・ぶたにくとだいすのちゅうかに わかめスープ	こめ むぎ あわ アマランサス きび こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	ちくわ ぶたにく だいす ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	しょうが たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ	1・2年生 校外学習 629
12	金	にくどん・ぎゅうにゅう ゆでやさい・なめこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ ブロッコリー とうもろこし なめこ えのきたけ こまつな	北教研 短縮日課 613
15	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうととりのつくね・やさいとがんものにも えのきたけのみそしる	こめ むぎ さとう パンこ でんぷん さといも	ごま あぶら	とりにく みそ がんもどき とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ いんげん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	612
16	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに・ほうれんそうのあえもの とうふのすましじる	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 わかめ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう もやし しめじ	624
17	水	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう ひきにくとはるさめのスープ フルーツあんじん	ちゅうかめん あんにとろろ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ ニラ みかん おうとう パイナップル	576
18	木	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・かぶのみそしる おさつスティック	こめ むぎ じゃがいも さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しらたき かぶ かぶのは ねぎ しめじ	6年生修学旅行 607
19	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさいスープ バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とりにく きなこ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな バナナ	6年生修学旅行 1年生試食会 651
22	月	カレーピラフ・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ クラムチャウダー	こめ むぎ カレーこ ホワイトルウ	あぶら ごま マーガリン マヨネーズ	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	627
23	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー・ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	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	ニンニク たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ニラ	4年生 校外学習 629
24	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりほしだいこんのいために キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さば こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ	5年生 移動教室 597
25	木	ピピンバ(たまご)・ぎゅうにゅう はるさめスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン みそ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ ねぎ	5年生 移動教室 663
26	金	バターロール・ぎゅうにゅう とりささみのレモンに・キャベツともやしのソテー まめいりトマトスープ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ もやし とうもろこし こまつな トマト たまねぎ セロリ しめじ	617
29	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき・キャベツとあつあげのびたし おふのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	623
30	火	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ オレンジ	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリンピース えのきたけ はくさい ニラ オレンジ	622
31	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのあげに・きつねあえ かきたまじる(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	さわら あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ	622

※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。