

4月学校給食献立予定表



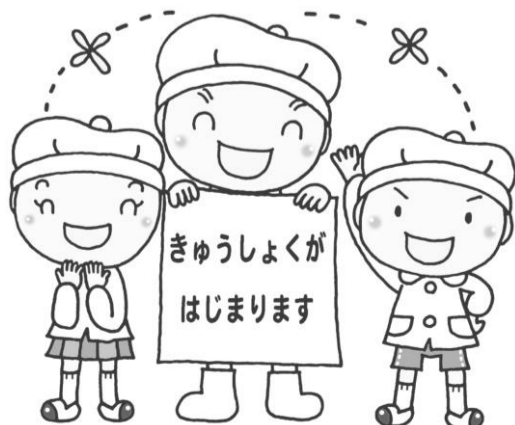
平成29年度 上野原小学校

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		
10	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう・かきなどやさいのおかかあえ もやしのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しらたき ほうれんそう <u>かきな</u> もやし しめじ <u>こまつな</u> ねぎ	608	
11	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ささみとチーズのてづくりはるまき やさいのオクラソースいため・たまごスープ(たまご)	こめ むぎ さとう はるまきのかわ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン ほうれんそう	653	
12	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのマヨみそやき・キャベツのあえもの けんちんじる・バナナ	こめ むぎ さといも	あぶら マヨネーズ	メルルーサ かまぼこ みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく <u>こまつな</u> バナナ	600	
13	木	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 グリーンピース しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	1年生給食開始 659	
14	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそしる ようなしゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ 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 グリーンピース ねぎ <u>こまつな</u>	656	
17	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご)・やさいソテー はくさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら バター	ぶたにく たまご ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ ピーマン はくさい <u>ほうれんそう</u>	655	
18	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・はるさめサラダ(たまご) ワンタンスープ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ わんたんのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ はくさい なら	698	
19	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・ひじきのにももの キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みそ こうやとうふ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こんにゃく いんげん キャベツ えのきたけ <u>こまつな</u>	600	
20	木	ソースやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ(たまご) フルーツのヨーグルトあえ	ちゅうかめん しらたまだんご はるさめ でんぷん	あぶら	ぶたにく 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 キャベツ もやし ピーマン ほししいたけ みかん おうとう パイナップル なら	606	
21	金	はちみつパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・アスパラベーコンソテー やさいたっぷりトマトスープ	パン じゃがいも さつまいも はちみつ	あぶら バター オリーブゆ	とりにく ベーコン ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんにく パジル とうもろこし もやし アスパラガス トマト かぼちゃ	622	
24	月	ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう もやしとこまつなのいためもの ひきにくとはるさめのスープ・ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ちりめんほし ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース もやし <u>こまつな</u> たけのこ えのきたけ なら しめじ	584	
25	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・かみかみサラダ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ きりぼしだいこん <u>ほうれんそう</u> にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ <u>こまつな</u>	699	
26	水	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう イカとだいこんのもの おふのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	とりにく いか あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん こんにゃく だいこん いんげん えのきたけ ねぎ <u>こまつな</u>	610	
27	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ごもくきんぴら なめこじる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ とうふ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん なめこ えのきたけ ねぎ <u>こまつな</u>	606	
28	金	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ むぎ カレールウ はちみつ じゃがいも	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 トマト キャベツ もやし しめじ ピーマン オレンジ	授業参観 短縮日課 666	

※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。



きゅうしょく
ことしもおたのしみに

