

7. 8月学校給食献立予定表

平成30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			
7月	2月	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうがんのみそしる むしとうもろこし <small>上野原でとれたとうもろこしを1年生がむきます</small>	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ にんじん しらたき グリンピース しょうが こまつな とうがん しめじ とうもろこし	とうもろこしの むきむき大作戦 640		
3	火	ドライカレー・ぎゅうにゅう シーザーサラダ ヨーグルト	こめ むぎ カレールー さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	北教研 短縮日課 657		
4	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ホイコーロー わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ ねぎ	612		
5	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのごまやき・だいすごぼうのいりに じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	さけ みそ ぶたにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こんにゃく ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	605		
6	金	ほし☆パン(たまご)・ぎゅうにゅう ラザニア・キャベツとコーンのソテー たまご☆スープ(たまご)	パン テミグラスソース ぎょうざのかわ でんぷん	あぶら	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし ピーマン こまつな エリンギ	七夕給食 685		
9	月	ツナごはん・ぎゅうにゅう せいだのたまじ・おかかあえ あさりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん せいだいも(じゃがいも)	あぶら ごま	ツナ みそ あさり かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんほし	しょうが にんじん はくさい ほうれんそう こまつな ねぎ えのきだけ	605		
10	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご)・いかとブロッコリーソテー はくさいスープ	こめ むぎ パンこ さとう	バター あぶら	ぶたにく ひよこまめ たまご いか ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい ほうれんそう	619		
11	水	にくどん・ぎゅうにゅう わかめサラダ すいか	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ とうもろこし にんじん もやし きゅうり すいか	631		
12	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみずかなのチリソース・ちゅうかあえ ひきにくとはるさめのスープ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり えのきだけ なら	601		
13	金	セルフてりやきバーガー・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー マカロニいりトマトスープ	パン さとう マカロニ	マヨネーズ バター あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし しめじ にんじん とうもろこし にんにく セロリ たまねぎ トマト	632		
17	火	とりそぼろこんぶごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの なめこじる・ゆきみだいふく	こめ むぎ さとう ゆきみだいふく	あぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ だいこん ねぎ なめこ えのきだけ こまつな	689		
18	水	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 たまねぎ	608		
19	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ・なすのみそいため とうふのすましじる	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	さわら ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ しょうが なす ピーマン にんじん えのきだけ	606		
20	金	なつやさいカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ミルメーク	こめ むぎ さとう カレールー じゃがいも	あぶら ミルメークドレッシング	ぶたにく さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく トマト なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ とうもろこし	短縮日課 674		
<h2 style="text-align: center;">なつやすみ</h2>										
8月	27月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん・ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき とうもろこし キャベツ ごぼう にんにく しめじ こまつな グレープフルーツ	612		
28	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに・わかめサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく ツナ いんげんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが いんげん とうもろこし えだまめ だいこん ほうれんそう	639		
29	水	キムタクごはん・ぎゅうにゅう ゆでやさい たまごスープ(たまご)・ミルメーク	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ドレッシング ミルメーク	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ キムチ つぼけ フロccoli とうもろこし にんじん えのきだけ チンゲンサイ	596		
30	木	げんまいいりごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロース・ワンタンスープ マスカットゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ワンタンのかわ でんぷん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい なら	637		
31	金	こどもパン・ぎゅうにゅう さけのオーロラやき・ジャーマンポテト コーンポタージュ	パン パンこ	マヨネーズ バター あぶら パシャメルソース	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	645		

※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。