



6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G40kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	金	ブルコギどん・ぎゅうにゅう だけのこのちゅうかスープ オレンジ	こめ むぎ さとう はちみつ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん はくさい たまねぎ しめじ にはら だけのこ ほししいたけ キャベツ オレンジ	北教研 短縮日課 617	
4	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう なんこついつつくね・ひじきのものに みそけんちんじる	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん さといも	あぶら ごま	とりにく みそ こうやどうふ だいず どうふ	ぎゅうにゅう	こんにゃく たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん いんげん ねぎ ごぼう	606	
5	火	げんまいいりごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロース・ワントンスープ あじさいゼリー	こめ むぎ さとう わんたんのかわ ゼリー でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく だけのこ たまねぎ ビーマン にんじん はくさい にはら	3年生 校外学習 631	
6	水	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう ゆでやさい・やさいスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー とうもろこし キャベツ ほうれんそう	604	
7	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ・こんさいの なめこじる	こめ むぎ ごむぎこ さといも さとう	あぶら	ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう だけのこ だいこん にんじん ほししいたけ いんげん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな こんにゃく	603	
8	金	ソフトフランスパン・ぎゅうにゅう マカロニグラタン・キャベツともやしのソテー やさいたっぷりトマトスープ	パン マカロニ じゃがいも はちみつ さつまいも	あぶら バター ホワイトソース	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	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな にんにく トマト かぼちゃ	625	
9	土	チキンカレーライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ はちみつ じゃがいも カレーウ	あぶら ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	学校開放日 655	
12	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため・ごぼうサラダ あさりとこまつなのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ	639	
13	水	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キムチ にはら ブロッコリー ヤングコーン カリフラワー みかん おうとう バイン	627	
14	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのあますあんかけ・かきたまじる(たまご) ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しめじ にんじん きりほしだいこん エリンギ いんげん こまつな ねぎ	648	
15	金	はちみつパン・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご)・やさいのカレーソテー やさいスープ・ミルクメーク	パン パンこ さとう じゃがいも ミルクメーク	バター あぶら	ぶたにく たまご ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン キャベツ もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ パセリ	639	
18	月	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 とうふのすましじる	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく ツナ みそ いんげんまめ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが いんげん とうもろこし えだまめ えのきたけ こまつな	624	
19	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 メロン	こめ むぎ でんぶん	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 グリーンピース えのきたけ はくさい にはら メロン	606	
20	水	ココアあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・かぶのスープ バナナ	パン ミルクココア さとう じゃがいも	あぶら スキムミルク	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	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 キャベツ かぶ バナナ	610	
21	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・だいこんのそぼろに じゃがいものみそじる	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ こまつな	623	
22	金	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの おふのみそじる	こめ むぎ さとう ぶ	あぶら ごま	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 こまつな ねぎ	610	
25	月	バエリア・ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのソテー コーンポタージュ	こめ むぎ	バター ベシャメルソース あぶら	とりにく いか あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし しめじ とうもろこし	600	
26	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりにくとうすらたまごのあげに(たまご)・わかめサラダ だいこんとしょうがのスープ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ビーマン とうもろこし もやし きゅうり しょうが にんじん だいこん ほうれんそう	621	
27	水	ジャージャーめん・ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ヨーグルト	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ だけのこ にんじん はくさい えのきたけ ほししいたけ きゅうり チンゲンサイ	637	
28	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのごまだれやき・ごもくきんぴら だいこんのみそじる	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	さば だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん だいこん しめじ こまつな	602	
29	金	ハヤシライス・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ オレンジ	こめ むぎ ハヤシル	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり トマト グリーンピース とうもろこし キャベツ しめじ オレンジ	673	

園と口の健康週間

※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、献立の際に(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。