

# 5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640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
2	水	さんしょくそぼろどん(たまご)・ぎゅうにゅう たけのことわかめのすましじる かしわもち	こめ むぎ さとう かしわもち	あぶら	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン ほししいたけ しょうが たけのこ	こどもの日給食 708
7	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう てづくりメンチカツ・こまつなとじゃこのソテー やさいスープ	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし キャベツ ほうれんそう	2年生 校外学習 736
8	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・こんぶとまめのにももの とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	さけ だいす さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こんにゃく にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	1年生 校外学習 589
9	水	こどもパン・ぎゅうにゅう タンドリーチキン・キャベツともやしのソテー コーンポタージュ・ミルク	パン ミルク	あぶら ベシャメルソース	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	628
10	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー・ナムル みそワントン	こめ むぎ さとう でんぶん ワントン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ビーマン もやし にんじん きゅうり にら	617
11	金	ドライカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ カレールー	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 678
14	月	たけのこごはん・ぎゅうにゅう あげとうふのにくみそかけ・いんげんのごまあえ おふのみそじる	こめ むぎ さとう ふ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが いんげん もやし えのきたけ ほうれんそう ねぎ	593
15	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに・キャベツのあえもの あらははんぺんじる(たまご)	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ かまぼこ はんぺん(たまご)	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう だいこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ えのき ほうれんそう	606
16	水	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ グレープフルーツ	こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリンピース えのき はくさい にら グレープフルーツ	634
17	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのしょうがやき・さといものそぼろに だいこんのみそじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう ねぎ だいこん ほうれんそう	6年生修学旅行 640
18	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう かみかみサラダ ブラウンシチュー・オレンジ	パン さとう じゃがいも	マーガリン マヨネーズ ごま ピーフルワ パター	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ オレンジ	6年生修学旅行 671
21	月	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 フルーツのヨーグルトあえ	やきそば さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく 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 にら パイナップル みかん おうとう	596
22	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのねぎソースがけ・こまつなのあえもの けんちんじる	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こんにゃく ねぎ しょうが にんじん もやし だいこん こまつな ごぼう	4年生 校外学習 627
23	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)・オレンジ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	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 つぼつけ ブロッコリー とうもろこし にんじん えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	591
24	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 もやしのみそじる	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく 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	こんにゃく たまねぎ にんじん ごぼう いんげん もやし しめじ こまつな ねぎ	618
25	金	きなこむしパン・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	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ きなこ	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 ねぎ こまつな	5年生移動教室 600 1年生試食会
28	月	カレーピラフ・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ クラムチャウダー・バナナ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	マーガリン あぶら ドレッシング	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー ヤンフコーン とうもろこし バナナ	5年生 移動教室振替 642
29	火	なめし・ぎゅうにゅう にくじゃが とうふのみそじる・ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しらたき ひろしまな しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ こまつな	648
30	水	バターロール(たまご)・ぎゅうにゅう とりささみのレモンに・ごぼうサラダ まめいりトマトスープ	パン(たまご) さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ あぶら ごま	とりにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう ごぼう にんじん きゅうり キャベツ にんにく トマト たまねぎ セロリ しめじ	給食運営委員会 645
31	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりぼしだいこんに キャベツのみそじる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さば みそ こうやどろふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん 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	608

※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。