

# 8月学校給食献立予定表

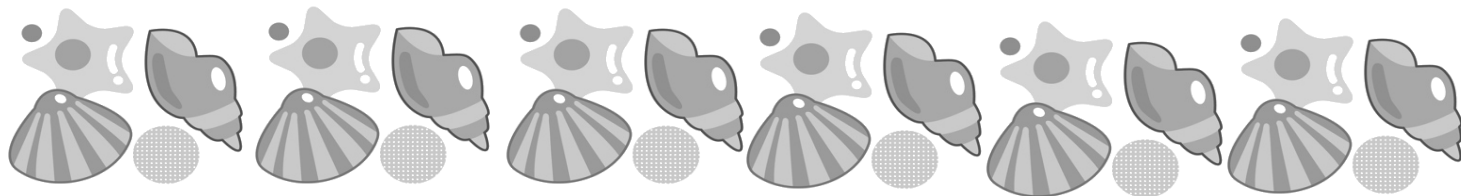


令和2年度 上野原小学校



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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
18	火	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが れいとうみかん	こめ むぎ さとう	あぶら じゃがいも	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき みかん	616
19	水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう わんたんスープ	ちゅうかめん さとう	あぶら でんぷん わんたん	ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり たまねぎ はくさい こら	625
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれやき ふたにくときりほしだいこんのいため	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	さば ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく ゆでほしだいこん にんじん エリンギ なら	596
21	金	ブルコギどん ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	甲州わぎゅう ベーコン とうふ	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 えのき なら こまつな ねぎ	622
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがいため ツナとこまつなのサラダ	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ にんじん しょうが コーン キャベツ こまつな	599
25	火	ふた二らどん ぎゅうにゅう とうふのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら	ふたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こら こまつな	632
26	水	スパゲティ・ナポリタン ぎゅうにゅう わかめサラダ	スパゲティ さとう	あぶら ごま	ハム ツナ いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ピーマン コーン えだまめ	626
27	木	キャロットロール ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) こまつなとコーンのソテー パスタ入りトマトスープ	キャロットロール パン粉 さとう	バター あぶら	ふたにく ベーコン ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく こまつな コーン しめじ キャベツ トマト	695
28	金	ゆうやけチキンライス ぎゅうにゅう やさいのカレーに	こめ むぎ さとう	マーガリン じゃがいも あぶら	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース しょうが にんにく かぼちゃ フロccoli トマト	621
31	月	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう にくだんごのスープ	こめ むぎ さとう	あぶら でんぷん	ふたにく にくだんご	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 もやし なら しいたけ	597

※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。



※山梨県ホームページに学校給食に関わる栄養教諭により作成された「簡単朝ごはんレシピ」が公開されています。ぜひ、ご覧下さい。

ホームページアドレス

<http://www.pref.yamanashi.jp/hotai/schoollunch/documents/2803.html>

検索エンジン キーワード

「山梨県、食育、朝ごはんレシピ」

