



# 6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		
1	月	チキンライス ぎゅうにゅう やさいかのカレーに おいおいゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	とりにく ぶたにく 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		627 1年生給食開始	
2	火	やさそば ぎゅうにゅう しらたまスープ (たまご) かしわもち	ちゅうかめん しらたま はるさめ もち	あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ピーマン しいたけ にら		645	
3	水	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なめこじる れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース なめこ えのき ねぎ こまつな みかん しらたき		634	
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ ごもくきんぴら だいこんのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん しめじ こんにゃく		687	
5	金	だけのごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの おふのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう だけのこ にんじん しいたけ しょうが だいこん えのき こまつな ねぎ		636	
8	月	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ さんしょくサラダ わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	とりにく ちりめん ぎょうざ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ グリーンピース ほうれんそう ねぎ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン		649	
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きつねあえ えのきだけのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら	あぶら	さけ あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう きゃべつ こまつな もやし にんじん えのき ほうれんそう ねぎ		572	
10	水	シュガートースト ぎゅうにゅう クリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー おさつスティック	しょくばん さとう ホワイトルー おさつスティック	マーガリン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ほうれんそう しめじ きゃべつ		631	
11	木	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 ワナタンスープ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ わんだん	あぶら ごまあぶら	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい にら		681	
12	金	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう わかめサラダ ヨーグルト	スパゲティ さとう デミグラスソース	あぶら いりごま	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン えだまめ いんげんまめ		710	
15	月	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのいためもの	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しょうが えだまめ にんじん きゃべつ いんげん ようなし		583	
16	火	ちゅうかどん(たまご) ぎゅうにゅう にくだんこのスープ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ミートボール うずらたまご	ぎゅうにゅう しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし にら しいたけ		623	
17	水	やきとりどん ぎゅうにゅう にらたまじる (たまご) オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ピーマン ねぎ しめじ たまねぎ にら オレンジ		626	
18	木	カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも はちみつ ルー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん スキムミルク トマト コーン もやし きゅうり わかめ ヨーグルト		698	
19	金	くろパン ぎゅうにゅう ラザニア きゃべつとコーンのサラダ ミルクメーカー	パン デミグラスソース ぎょうざのかわ ミルクメーカー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ チーズ コーン きゅうり なまクリーム		650	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ (たまご) ツナとこまつなのサラダ	こめ むぎ ばんこ さとう	あぶら	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう たまねぎ コーン きゃべつ こまつな		621	
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ ほうれんそうのごまあえ パスタ入りトマトスープ	こめ むぎ ばんこ スパゲティ こむぎこ	あぶら	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん もやし にんにく たまねぎ トマト		632	
24	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう さんしょくソテー ようなしゼリー	こめ むぎ ルー ようなしゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース コーン きゃべつ		713	
25	木	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの あじさいゼリー	こめ むぎ さとう あじさいゼリー	あぶら ごま	とりにく いか ぶたにく	ぎゅうにゅう しょうが ごぼう にんじん えだまめ たけのこ だいこん		599	
26	金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう みそワナタン ぶどうゼリー	ちゅうかめん わんだん さとう でんぶん ブドウゼリー	あぶら	ぶたにく みそ	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 にんじん もやし きゃべつ にら		639	
29	月	にくどん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる フロースンペビーパン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのき こまつな フロースンペビーパン		650	
30	火	ホイコーローどん ぎゅうにゅう ひきにくとはるさめのスープ ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン にんじん えのき にら		603	

※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。