



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 プロックリー	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 だいいんのみそしる	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 だいいん しめじ こんにゃく	687	
5	金	だけのごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいいんのものに 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 だいいん 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 プロックリー 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	ごまあぶら	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 プロックリー 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 ワントンスープ	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 ヨーグルト	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 しおこんぶ	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 スキムミルク わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン もやし きゅうり	698	
19	金	くるパン 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 チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ コーン きゅうり	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 いかとだいいんのものに 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 だいいん	599	
26	金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう みそワントン 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 フロースンベビーサイン	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 フロースンベビーサイン	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。