

7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	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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	水	ドライカレー ぎゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ	こめ むぎ カレールー	マーガリン ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト グリーンピース コーン キャベツ こまつな	652	
2	木	セルフホットドッグ ぎゅうにゅう こまつなとエリンギのソテー コーンポタージュ	はいがパン クリームポタージュ バシメルソース	あぶら	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ れんこん エリンギ こまつな たまねぎ にんじん コーン パセリ トマトケチャップ	607	
3	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのたつたあげ やさしいとかまぼこのマヨネーズあえ	こめ むぎ でんぷん	あぶら マヨネーズ	メルルーサ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん コーン キャベツ いんげん	579	
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ごもくきんぴら	こめ むぎ パン粉 さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	583	
7	火	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう そうめん汁 たなばたゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ オクラ ねぎ しらたき	七夕給食 631	
8	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ	こめ むぎ ハヤシルー さとう	あぶら マヨネーズ すりごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース コーン れんこん きゅうり	694	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき だいこんのそぼろに	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	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	596	
10	金	すどりどん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのごまふうみあえ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン きりほしだいこん きゅうり トマト	652	
13	月	マーボーどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ ロースハム	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 キャベツ きゅうり	624	
14	火	スパゲティ・ミートソース(なすいり) ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー	スパゲティ デミグラスソース	オリーブオイル あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ ブロッコリー	628	
15	水	とりそぼろこんぶごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	637	
16	木	ピザトースト ぎゅうにゅう ブラウンシチュー	しょくぼん ビーフシチュールー じゃがいも	あぶら マーガリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト しょうが にんじん	613	
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき なすのみそいため	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが なす ピーマン	559	
20	月	パエリアふうごはん ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	マーガリン あぶら ごま マヨネーズ	とりにく いか	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 ごぼう キャベツ コーン えだまめ	625	
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) さんしょくサラダ	こめ むぎ パン粉 さとう	マーガリン ドレッシング	ぶたにく ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン トマト	582	
22	水	ソースやきそば ぎゅうにゅう しらたまスープ ミルク(いちご)	ちゅうかめん はるさめ でんぷん ミルクいちご	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	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 キャベツ ピーマン しいたけ にら	574	
27	月	ピピンバ(たまご) ぎゅうにゅう わんたんスープ	こめ むぎ さとう わんたん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし こまつな しいたけ にら ねぎ	620	
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ごぼういりつくね(たまご) カミカミサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん	マヨネーズ すりごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう ねぎ しょうが こまつな きりほしだいこん にんじん キャベツ	595	
29	水	さんしょくそぼろどん(たまご) ぎゅうにゅう こまつなとじゃこのソテー	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが ピーマン こまつな コーン	631	
30	木	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく	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 コーン もやし きゅうり	612	
31	金	なつやさいかレー ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー	こめ むぎ じゃがいも カレールー	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン りんご トマト こまつな コーン しめじ キャベツ	624	

※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。