



# 4月学校給食献立予定表



平成28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640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8	金	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう・ほうれんそうのごまあえ なめこじる・おさつスティック	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが なめこ えのきたけ しらたき	ほうれんそう ごまつな	623
11	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご)・はくさいスープ いかとブロッコリーのソテー・あまなつ	こめ パンこ さとう	あぶら バター	ぶたにく まご ヒヨコマメ いか ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく キャベツ はくさい あまなつ	ほうれんそう	630
12	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう・にらたまスープ(たまご) ささみとチーズのてづくりはるまき たけのことカゲツのちゅうかいだめ	こめ はるまきのかわ こむぎ てんぷん	あぶら ごまあぶら	ささみ とうふ たまご チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ とうもろこし もやし たけのこ		621
13	水	カレーむしパン・ぎゅうにゅう だいまごぼうのいりに・ひじきサラダ にこみうどん	むしパンこ さとう うどん カレー カレールウ カレール ごま	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とり だいまご あぶらあげ ひじき	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう とうもろこし れんこん きゅうり ほししいたけ	ごまつな	624
14	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそじる あおりんごゼリー	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	しらたき にんじん ごまつな たまねぎ しょうが グリーンピース ねぎ		1年生給食開始 646
15	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも ホワイトルウ	あぶら マーガリン	ぶたにく だいまご あさり	ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース		635
18	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね・やさいとがんものにも えのきたけのみそじる	こめ さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら	とり みそ がんもどき とうふ	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	ほうれんそう	613
19	火	ぶたにらどん・ぎゅうにゅう やさいのピリからいため はるさめスープ・ヨーグルト	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん にんにく たまねぎ ねぎ しょうが もやし キャベツ	ごまつな チンゲンサイ	631
20	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのおしおやき・きりほしだいこんのいために とんじる	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さけ こうやどうふ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	ごまつな きりほしだいこん	609
21	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・わかめサラダ ワンタンスープ	こめ でんぷん さとう わんだんのかわ ごま	あぶら ごまあぶら	とり ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にら しょうが にんにく とうもろこし もやし きゅうり たまねぎ		642
22	金	はちみつパン・ぎゅうにゅう しろみざかなのマヨネーズやき・パスタいりトマトス ほうれんそうとコーンのソテー	パン パンこ スパゲティ	マヨネーズ バター あぶら	メルルーサ ぶたにく ヒヨコマメ インゲンマメ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト パスタ もやし しめじ とうもろこし にんにく セロリ		642
23	土	カレーライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ じゃがいも はちみつ カレールウ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし しめじ		授業参観 短縮日課 653
25	月	ひじきごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの じゃがいものみそじる・バナナ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	とり ぶたにく あぶらあげ いか ひじき こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほししいたけ えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ こんにゃく バナナ	ごまつな	628
26	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 あらははんべんのすましじる	こめ さとう	あぶら	ぶたにく かまぼこ はんべん	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	ごまつな しょうが	623
27	水	やきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ(たまご) フルーツあんぱん	ちゅうかめん でんぷん しらたまだんご さとう あんぱん あんぱん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ みかん おうとう パイナップル		608
28	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・かみかみサラダ けんちんじる	こめ でんぷん さとう さといも	あぶら ごま マヨネーズ	さわら とり とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ごまつな ねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ だいこん ごぼう		652

※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。

