

# 5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640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
6	金	ハヤシライス・ぎゅうにゅう やさいソテー・オレンジ	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら	ぶたにく ベーコン	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 グリンピース キャベツ もやし しめじ ビーマン オレンジ	北教研 短縮日課 661	
9	月	「ふしぎなたけのこ」ごはん・ぎゅうにゅう こんさいのもの・とうふのすましじる かしわもち	こめ むぎ さとう さといも かしわもち	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく いんげん ほししいたけ えのきたけ	こどもの日給食 本ワカ給食 617	
10	火	まっちゃんパン・ぎゅうにゅう いりどり・わかめサラダ にこみうどん	むしパンこ うどん さとう あまなっとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく いんげん とうもろこし もやし きゅうり はくさい しめじ <u>こまつな</u> ねぎ	601	
11	水	にくどん・ぎゅうにゅう おかかあえ・なめこじる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しらたき ねぎ はくさい <u>ほうれんそう</u> なめこ えのきたけ <u>こまつな</u>	短縮日課 613	
12	木	ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう はるさめサラダ(たまご) てづくりワントンスープ・あおりんごゼリー	こめ むぎ はるさめ でんぷん わんたんのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ちりめんほし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ グリンピース きゅうり ねぎ はくさい にら	1・2年生 校外学習 604	
13	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさいスープ バナナ	パン ジャがいも さとう	あぶら	ぶたにく とりにく きなこ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ <u>こまつな</u> パナナ	656	
16	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 もやしのみそじる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく さつまあげ だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん もやし しめじ <u>こまつな</u> ねぎ	604	
17	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・きつねあえ かきたまじる(たまご)・ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	さけ あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし <u>こまつな</u> ねぎ	611	
18	水	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう ひきにくとはるさめのスープ フルーツあんぱん	ちゅうかめん あんぱん とうふ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ にら みかん おうとう バイナップル	603	
19	木	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・かぶのみそじる まめによるこぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しらたき かぶ かぶのは ねぎ しめじ	6年生修学旅行 608	
20	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 たけのことわかめのすましじる・オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう <u>ほうれんそう</u> はくさい たけのこ オレンジ	6年生修学旅行 1年生試食会 620	
23	月	ピピンパ(たまご)・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン みそ たまご	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 <u>ほうれんそう</u> えのきたけ はくさい <u>こまつな</u> グレープフルーツ	600	
24	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) キャベツとコーンのソテー・カレースープ	こめ むぎ パンこ さとう カレーこ ジャがいも	あぶら バター	ぶたにく たまご ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし セロリー	645	
25	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりほしだいこんのいために キャベツのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら	さば こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ えのきたけ <u>こまつな</u> ねぎ	603	
26	木	カレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・おさつスティック	こめ むぎ さつまいも カレールコ じゃがいも はちみつ	あぶら	ぶたにく ドレッシング	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ プロッコリー カリフラワー ヤングコーン	624	
27	金	こどもパン・ぎゅうにゅう はんぺんフライ・やさいソテー ミネストローネスープ	パン パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら	はんぺん ぶたにく ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン にんにく セロリー たまねぎ トマト	4年生 校外学習 676	
30	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ししゃものかおりあげ・キャベツのあえもの じゃがいものみそじる	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	あぶら	ししゃも あおのり かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ ねぎ <u>こまつな</u>	653	
31	火	チキンライス・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・たまごスープ(たまご)	こめ むぎ カレーこ ジャがいも でんぷん	あぶら マーガリン	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく かぼちゃ プロッコリー <u>こまつな</u>	617	

※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。