



# 6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		
1	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりでのりやき・きりほしだいこんのいために じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ねぎ きりほしだいこん えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	607	
2	木	にくどん・ぎゅうにゅう わかめサラダ・おふのみそしる	こめ 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	しらたき にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり	北教研 短縮日課 615	
3	金	ソースやきそば・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ワントンスープ	やきそば ワントンのかわ ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら たまねぎ もやし キャベツ はくさい	623	
6	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため・おかかあえ キャベツのみそしる・バナナ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ もやし しょうが はくさい キャベツ えのきたけ バナナ	618	歯と口の健康週間
7	火	とりごぼろごはん・ぎゅうにゅう やさいとがんものにも・なめこじる	こめ さとう でんぶ さといも	あぶら ごま	とりにく がんもどき みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな しょうが ごぼう えだまめ だいこん ほししいたけ なめこ	3年生 校外学習 666	
8	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう なんこついつつくね・ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	こめ パン さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく なんこつ みそ さつまあげ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな たまねぎ にんにく しょうが ごぼう えのきたけ ねぎ	635	
9	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき・やさいのにも とうふのすましじる・するめカムちゃん	こめ さといも さとう	あぶら	さわら みそ ぶたにく とうふ するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな だいこん ほししいたけ えのきたけ	603	
10	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう かみかみサラダ・クラムチャウダー ようなしゼリー	パン ゼリー ホワイトルッ	あぶら ごま マーガリン マヨネーズ	あさり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	634	
13	月	こざかなごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのにも じゃがいものみそしる・オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	こうやどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ おれんじ	611	
14	火	スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう 三色サラダ・やさいスープ ヨーグルト	スパゲティ テミグラスソース	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー こまつな ピーマン にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム カリフラワー ヤングコーン	646	
15	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・いりどり だいこんのみそしる	こめ パン さとう	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ こんにゃく しょうが ごぼう たけのこ だいこん しめじ	621	
16	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう にじますのからあげ ほうれんそうのごまあえ・とんじる	こめ でんぶ さとう さといも	あぶら ごま	にじます ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ	658	
17	金	くろパン・ぎゅうにゅう マカロニグラタン・やさいソテー ミネストローネスープ	パン マカロニ じゃがいも ホワイトルッ	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン ひよこめ チーズ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし しめじ にんにく	5年生 移動教室 646	
20	月	みそそばとん・ぎゅうにゅう かちりのために(たまご) けんちんじる	こめ さとう でんぶ さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご とりにく ちりめんじゃこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな しょうが たまねぎ なす キャベツ だいこん ねぎ	5年生 移動教室 660	
21	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう アジフライ・キャベツのあえもの もやしのみそしる・まめによるこぶ	こめ こむぎ パン	あぶら	あじ かまぼこ あぶらあげ みそ こんぶ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しめじ ねぎ	649	
22	水	にくまんぷうむしパン・ぎゅうにゅう たまごのあまからに(たまご) はるさめサラダ・わかめラーメン	むしパン さとう でんぶ ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご わかめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし バナナ きゅうり	665	
23	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・だいこんのみそしる	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しらたき にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん しめじ	601	
24	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう やさいのカレーに・やさいスープ グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ウイナー きなこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	628	
27	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー ひきにくとはるさめのスープ	こめ さとう でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん しょうが たけのこ たまねぎ えのきたけ	603	
28	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ピーンズバーグ(たまご)・ひじきのサラダ かぶのスープ	こめ パン さとう	あぶら バター マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご ひよこめ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ かぶのは たまねぎ とうもろこし れんこん きゅうり しめじ	612	
29	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・こんさいのにも かきたまじる(たまご)	こめ さといも さとう でんぶ	あぶら	さけ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ ねぎ	602	
30	木	カレーライス・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー オレンジ	こめ じゃがいも カレール はちみつ	あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ キャベツ オレンジ	公開研究授業 短縮日課 627	

※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。