

# 7. 8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			
1	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・なめこじる むしとうもろこし	こめ むぎ <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース なめこ ねぎ こまつな とうもろこし	610		
4	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに・キャベツのあえもの とんじる	こめ むぎ てんぷん <b>じゃがいも</b> さとう さといも	あぶら	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	656		
5	火	ハヤシライス・ぎゅうにゅう やさしいソテー・オレンジ	こめ むぎ ハヤシルツ	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 マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし しめじ ピーマン オレンジ	北教研 短縮日課 661		
6	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのマヨみそやき・じゃがいものみそしる はくさいとあさりのにびたし	こめ むぎ <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら マヨネーズ	さけ みそ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん えのきたけ <b>たまねぎ</b> ねぎ こまつな	602		
7	木	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん そうめんじる たなばたフルーツポンチ	こめ むぎ そうめん ナタデココ ゼリー こま	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん しらたき ごぼう しめじ ねぎ オクラ みかん おうとう バイナップル	七夕給食 619		
8	金	はちみつパン・ぎゅうにゅう ラザニア・キャベツとコーンのソテー たまごスープ(たまご)・メロン	パン デミグラスソース ぎょうざのかわ てんぷん	あぶら	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし ピーマン こまつな メロン マッシュルーム	630		
11	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・なすのみそいため とうふのすましじる	こめ むぎ てんぷん さとう	あぶら	さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ しょうが なす ピーマン えのきたけ <b>にんじん</b>	653		
12	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ひじきのにも じゃがいものみそしる	こめ むぎ パンこ さとう <b>じゃがいも</b>	あぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ だいず こうやとうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	<b>たまねぎ</b> にんじん こんにゃく <b>いんげん</b> えのきたけ ねぎ こまつな	612		
13	水	ジャージャーめん・ぎゅうにゅう ちゅうかスープ・バナナ	ちゅうかめん てんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん はくさい えのきたけ バナナ チンゲンサイ <b>きゅうり</b>	616		
14	木	ぶたキャベどん・ぎゅうにゅう きりほしだいこんのごまふうみあえ かきたまじる(たまご)	こめ むぎ さとう てんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん もやし しめじ <b>キャベツ</b> きりほしだいこん <b>きゅうり</b> こまつな	620		
15	金	ピザトースト・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・やさいスープ おさつスティック	パン さとう <b>じゃがいも</b> カレーこ さつまいも	あぶら	ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	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 <b>かぼちゃ</b> ブロッコリー <b>キャベツ</b> ほうれんそう	611		
19	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・いりどり おふのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごまあぶら	さば みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん <b>いんげん</b> えのきたけ こまつな ねぎ	621		
20	水	なつやすみ わかめサラダ・すいか	こめ むぎ カレールツ さとう <b>じゃがいも</b>	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく なす <b>トマト</b> <b>かぼちゃ</b> ピーマン もやし とうもろこし <b>きゅうり</b> にんじん すいか	616		
<h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">なつやすみ</h2>										
8月	金	にくどん・ぎゅうにゅう きつねあえ・だいこんのみそしる グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん しらたき ねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん しめじ ほうれんそう グレープフルーツ	610		
29	月	なすいりスパゲティミートソース・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・やさいスープ バナナ	スパゲティ デミグラスソース	あぶら ハター オリーブあぶら	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 なす マッシュルーム ピーマン 切りアツタ ほうれんそう カリフラワー ヤングコーン キャベツ バナナ	650		
30	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね ゴーヤチャンプルー(たまご)・もずくスープ	こめ むぎ さとう パンこ てんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あつあげ たまご みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく しょうが ゴーヤ にんじん もやし キャベツ とうもろこし えのきたけ こまつな たまねぎ	630		
31	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース はるさめサラダ(たまご)・ワンタンスープ	こめ むぎ はるさめ てんぷん さとう わんたんのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	メルルーサ ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが にんにく にんじん <b>きゅうり</b> たまねぎ はくさい にら	657		

※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。