



4月学校給食献立予定表

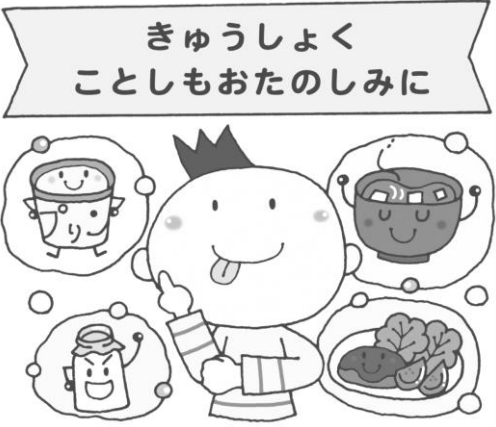
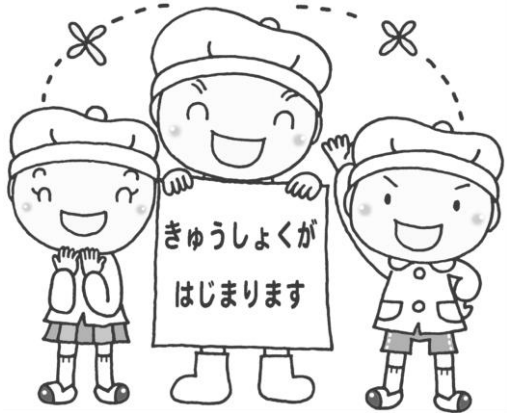


令和3年度 上野原小学校

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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
12	月	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん だいこんのみそしる ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ しらたき	給食開始 658
13	火	むぎごはん さばのごまだれやき ぶたにくとあつあげのみそいため レモンカスタードタルト（たまご）	こめ むぎ さとう レモンカスタードタルト	いりごま あぶら	さば ぶたにく あつあげ みそ レモンカスタードタルトのたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きゃべつ ビーマン	629
14	水	とりにくとうすらたまごのあげにどん（たまご） はるさめスープ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ビーマン しめじ にんじん しいたけ チンゲンサイ しちみつとうがらし	657
15	木	ドライカレー イカとブロッコリーのソテー おいおいゼリー	こめ むぎ カレーウ	あぶら バター	ぶたにく イカ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー ビーマン	1年生給食開始 660 入学・進級おめでとう給食
16	金	わかめごはん にくじゃが キャベツのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき キャベツ えのき ほうれんそう	599
19	月	ごもくそぼろどん（たまご） とうふのみそしる ようなしゼリー	こめ むぎ さとう ようなしゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ビーマン ねぎ こまつな	669
20	火	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら いりごま	さけ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	607
21	水	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー フルーツのヨーグルトあえ	スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな ビーマン コーン しめじ キャベツ パイン もも みかん	668
22	木	シュガートースト ポークビーンズ クラムチャウダー	しょくぼん さとう じゃがいも クリームポタージュ	マーガリン あぶら	ぶたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト コーン グリーンピース	674
23	金	むぎごはん ビーンズバーグ（たまご） カミカミサラダ	こめ むぎ ばんこ さとう	バター すりごま マヨネーズ	ぶたにく たまご ひよこまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ	606
26	月	ゆうやけチキンライス やさいのカレーに レモンソーダゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも レモンソーダゼリー	あぶら マーガリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく	606
27	火	むぎごはん さわらのたつたあげ きつねあえ おふのみそしる	こめ むぎ やきふ でんぷん	あぶら ごまあぶら	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	642
28	水	チキンカレーライス コールスローサラダ（たまご）	こめ むぎ はちみつ じゃがいも カレールウ ドレッシング（たまご）	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	687
30	金	にくどん わかめサラダ やさいゼリー	こめ むぎ さとう やさいゼリー	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ コーン もやし きゅうり しらたき	621

※献立は都合により変わる場合があります。
※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。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。
※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。



※ 令和3年度も、感染症対策をしながらの献立内容・給食時間となります。