

5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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
6	木	むぎごはん ホイコーロー あげぎょうざ	こめ むぎ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ふたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン にんじん	606	
7	金	たけのごはん ふたにくとだいこんのもの じゃがいものみそしる かしわもち	こめ むぎ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら ごまあぶら いりごま	ふたにく <u>あぶらあげ</u> みそ にぼし	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しいたけ しょうが だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ <u>こまつな</u>	北教研 631 子供の日給食	
10	月	ふた二郎どん たけのこのちゅうかスープ マスカットゼリー	こめ むぎ さとう マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら たけのこ <u>こまつな</u> しいたけ キャベツ	601	
11	火	むぎごはん さばのしょうがやき いりどり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	さば とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ にんじん いんげん こんにゃく	589	
12	水	ドライカレー わかめサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ さとう カレールー カクテルゼリー サイダー	あぶら バター ごまあぶら いりごま	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン もやし きゅうり みかん パイナップル もも	673	
13	木	しょくぼん イチゴジャム&マーガリン マカロニグラタン こまつなとコーンのソテー まめいりトマトスープ	しょくぼん マカロニ ホワイトソース イチゴジャム	あぶら マーガリン	とりにく ベーコン ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく <u>こまつな</u> コーン キャベツ エリンギ トマト	678	
14	金	むぎごはん とりのからあげ ふたにくとときほしだいこんのいためもの	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん エリンギ にら <u>こまつな</u>	654	
17	月	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん とうふのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう いりごま	あぶら ごまあぶら いりごま	ふたにく とうふ <u>みそ あぶらあげ</u> にぼし	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ <u>こまつな</u> しらたき	647	
18	火	むぎごはん しろみさかなのチリソース やさしいオイスターソースいため	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら いりごま ごまあぶら	ホキ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ <u>こまつな</u>	593	
19	水	とりそぼろごはん やさいとあつあげのもの もやしのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ふたにく あつあげ <u>あぶらあげ</u> みそ にぼし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん もやし しめじ <u>こまつな</u> ねぎ こんにゃく	引き渡し訓練 583	
20	木	セルフホットドッグ チリコンカン クリームシチュー	コッペパン マカロニ じゃがいも ホワイトルー	あぶら	フランクフルト ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ コーン <u>ほうれんそう</u>	592	
21	金	チンジャオロースどん みそわんたん 豆乳プリン	こめ むぎ さとう わんたん でんぷん プリン	あぶら	ふたにく <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが もやし キャベツ <u>こまつな</u>	649	
24	月	むぎごはん まつかぜやき ごもくきんぴら	こめ むぎ パンこ さとう いりごま	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ふたにく <u>みそ</u> だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん ねぎ こんにゃく	584	
25	火	むぎごはん さわらのみそやき きりほしだいこんのいために とうふのすましじる	こめ むぎ さとう すりごま	あぶら ごまあぶら	さわら <u>みそ</u> <u>あぶらあげ</u> とうふ かつおけずり	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん えのきたけ <u>ほうれんそう</u>	568	
26	水	ひじきごはん あげじゃがのそぼろに わかめサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら いりごま	とりにく ふたにく <u>あぶらあげ</u> つな ひよこまめ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん しいたけ えだまめ いんげん コーン	648	
27	木	キャロットロール てりやきチキン ごぼうサラダ たまごスープ (たまご)	キャロットロール さとう マヨネーズ でんぷん	あぶら いりごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ <u>ほうれんそう</u>	585	
28	金	カレーライス コールスローサラダ (たまご)	こめ むぎ カレールー じゃがいも はちみつ コールスロードレッシング	あぶら	とりにく ドレッシング (たまご)	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	671	
31	月	とりごぼうごはん いかとだいこんのもの ミニたいやき	こめ むぎ さとう	あぶら いりごま	とりにく ふたにく いか	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	602	

※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。

※コールスロードレッシング フレンチドレッシングには原材料にたまご(加糖卵黄)が入っています。

※上野原の野菜等には、下線を表示しています。

※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。