

# 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】<br>主に熱や力のもとになる                  |                          | 【赤の中間の食品】<br>主に血や肉、骨などをつくる                  |                        | 【緑の中間の食品】<br>主に体の調子を整える  |                      | エネルギー・行事<br>小学校中学年<br>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<br>あげぎょうざ                                    | こめ むぎ<br>さとう でんぷん<br>ぎょうざのかわ              | あぶら<br>ごまあぶら             | ふたにく<br>ぎょうざ                                | ぎゅうにゅう                 | ねぎ しょうが にんにく きゃべつ<br>ピーマン にんじん                                   | 606                  |                                 |
| 7  | 金  | たけのごはん<br>ふたにくとだいこんのもの<br>じゃがいものみそしる かしわもち                | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも<br>かしわもち               | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま     | ふたにく<br><u>あぶらあげ</u><br>みそ にぼし              | ぎゅうにゅう                 | たけのこ にんじん しいたけ<br>しょうが だいこん ねぎ えのきたけ<br>たまねぎ <u>こまつな</u>         | 北教研<br>631<br>子供の日給食 |                                 |
| 10 | 月  | ふた二郎どん<br>たけのこのちゅうかスープ<br>マスカットゼリー                        | こめ むぎ<br>さとう<br>マスカットゼリー                  | あぶら<br>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<br>にら たけのこ <u>こまつな</u> しいたけ<br>キャベツ            | 601                  |                                 |
| 11 | 火  | むぎごはん<br>さばのしょうがやき<br>いりどり                                | こめ むぎ<br>さとう                              | あぶら<br>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<br>いんげん こんにゃく                                 | 589                  |                                 |
| 12 | 水  | ドライカレー<br>わかめサラダ<br>フルーツポンチ                               | こめ むぎ<br>さとう カレールー<br>カクテルゼリー サイダー        | あぶら バター<br>ごまあぶら<br>いりごま | ふたにく  | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト コーン もやし きゅうり<br>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<br>マカロニグラタン こまつなとコーンのソテー<br>まめいりトマトスープ | しょくぼん<br>マカロニ ホワイトソース<br>イチゴジャム           | あぶら<br>マーガリン             | とりにく ベーコン<br>ウィンナー だいず                      | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | たまねぎ にんじん しめじ にんにく<br><u>こまつな</u> コーン キャベツ エリンギ<br>トマト           | 678                  |                                 |
| 14 | 金  | むぎごはん<br>とりのからあげ<br>ふたにくとときほしだいこんのいためもの                   | こめ むぎ<br>でんぷん                             | あぶら<br>ごまあぶら<br>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<br>にんじん エリンギ ニら <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<br>とうふのみそしる<br>ヨーグルト                    | こめ むぎ<br>さとう<br>いりごま                      | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま     | ふたにく とうふ<br><u>みそ あぶらあげ</u><br>にぼし          | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう<br>ねぎ <u>こまつな</u> しらたき                        | 647                  |                                 |
| 18 | 火  | むぎごはん<br>しろみさかなのチリソース<br>やさしいオイスターソースいため                  | こめ むぎ<br>さとう でんぷん                         | あぶら<br>いりごま<br>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<br>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<br>やさいとあつあげのもの<br>もやしのみそしる                       | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも                        | あぶら                      | とりにく ふたにく<br>あつあげ <u>あぶらあげ</u><br>みそ にぼし    | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ        | しょうが えだまめ にんじん だいこん<br>しいたけ いんげん もやし しめじ<br><u>こまつな</u> ねぎ こんにゃく | 引き渡し訓練<br>583        |                                 |
| 20 | 木  | セルフホットドッグ<br>チリコンカン<br>クリームシチュー                           | コッペパン<br>マカロニ<br>じゃがいも ホワイトルー             | あぶら                      | フランクフルト<br>ベーコン だいず<br>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<br>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<br>みそわんたん<br>豆乳プリン                             | こめ むぎ<br>さとう わんたん<br>でんぷん プリン             | あぶら                      | ふたにく<br><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<br>にんじん しょうが もやし キャベツ<br><u>こまつな</u>         | 649                  |                                 |
| 24 | 月  | むぎごはん<br>まつかぜやき<br>ごもくきんぴら                                | こめ むぎ<br>パンこ さとう<br>いりごま                  | あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま     | とりにく ふたにく<br><u>みそ</u> だいず<br>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<br>ねぎ こんにゃく                                   | 584                  |                                 |
| 25 | 火  | むぎごはん<br>さわらのみそやき きりほしだいこんのいために<br>とうふのすましじる              | こめ むぎ<br>さとう                              | あぶら<br>ごまあぶら<br>すりごま     | さわら <u>みそ</u><br><u>あぶらあげ</u><br>とうふ かつおけずり | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | しょうが きりほしだいこん にんじん<br>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<br>あげじゃがのそぼろに<br>わかめサラダ                            | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも<br>でんぷん                | あぶら<br>いりごま              | とりにく ふたにく<br><u>あぶらあげ</u> つな<br>ひよこまめ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ひじき   | にんじん しいたけ えだまめ いんげん<br>コーン                                       | 648                  |                                 |
| 27 | 木  | キャロットロール<br>てりやきチキン ごぼうサラダ<br>たまごスープ (たまご)                | キャロットロール<br>さとう マヨネーズ<br>でんぷん             | あぶら<br>いりごま              | とりにく<br>たまご                                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ<br>たまねぎ <u>ほうれんそう</u>                         | 585                  |                                 |
| 28 | 金  | カレーライス<br>コールスローサラダ (たまご)                                 | こめ むぎ カレールー<br>じゃがいも はちみつ<br>コールスロードレッシング | あぶら                      | とりにく<br>ドレッシング (たまご)                        | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク       | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ コーン                              | 671                  |                                 |
| 31 | 月  | とりごぼうごはん<br>いかとだいこんのもの<br>ミニたいやき                          | こめ むぎ<br>さとう                              | あぶら<br>いりごま              | とりにく ふたにく<br>いか                             | ぎゅうにゅう                 | しょうが ごぼう えだまめ にんじん<br>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。