



# 6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		
1	火	チキンライス やさいのカラーに やさいスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー だいこん きゃべつ	604	
2	水	にくどん だいこんのみそしる 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	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ねぎ だいこん しめじ	655	
3	木	きなこあげばん aporkビーンズ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも クリームポタージュ	あぶら	きなこ ぶたにく だいす 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	694	
4	金	むぎごはん ごほういりつくね(たまご) コールスローサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん ばんこ コールスロートレッシング		ぶたにく たまご あぶらあげ みそ とうふ にぼし	ぎゅうにゅう わかめ	ごほう ねぎ しょうが きゃべつ コーン にんじん こまつな	歯と口の健康週間	661
7	月	ソースやきそば たまごスープ(たまご) おさつスティック	ちゅうかめん でんぷん おさつスティック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ビーマン えのきたけ ちんげんさい		596
8	火	げんまいりごはん さばのみそやき やさいとがんものにも とうふのすましじる	こめ げんまい さとう じゃがいも		さば みそ がんもどき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん しいたけ いんげん えのきたけ こんにゃく		598
9	水	わかめごはん ごほういりひきにくじゃが えのきたけのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ とうふ にぼし	ぎゅうにゅう わかめ わかめごはんのもと	しょうが ごほう にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう しらたき		601
10	木	ソフトフランスパン ビーンズバーグ(たまご) かみかみサラダ ミネストローネ	ソフトフランスパン ばんこ さとう マカロニ すりごま	バター あぶら マヨネーズ すりごま	ぶたにく たまご ひよこまめ ベーコン だいす	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 きゃべつ にんにく トマト	635	
11	金	ずどりどん わかめサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン コーン もやし きゅうり	612	
14	月	ぶたにくのしょうがいためどん あざりとこまつなのみそしる あじさいゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら こまつな ねぎ えのきたけ	580	
15	火	むぎごはん しろみさかなのフライ さんしょくサラダ とんじる	こめ むぎ こむぎこ ばんこ じゃがいも わさびドレッシング	あぶら	ホキ ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン しょうが ごほう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	624	
16	水	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ(たまご)	こめ むぎ カレールー	バター フレンチドレッシング(たまご)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゃべつ コーン きゅうり	652	
17	木	ほうれんそうロール とりにくのレモンソースかけ ひじきのサラダ ポトフ	ほうれんそうロール でんぷん さとう じゃがいも	マヨネーズ すりごま あぶら	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんにく レモン にんじん コーン れんこん きゅうり たまねぎ はくさい	664	
18	金	チンジャオロースどん みそわんたん ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん わんたん	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ビーマン もやし きゃべつ にら	650	
21	月	むぎごはん あじのしおやき だいこんのそぼろに きゃべつのみそしる	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ きゃべつ えのきたけ ほうれんそう グリーンピース	588	
22	火	スパゲティミートソース きゃべつとウィンナーのソテー	スパゲティ デミグラスソース	あぶら バター	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン きゃべつ もやし	624	
23	水	ハヤシライス ごほうサラダ	こめ むぎ ハヤシルー さとう	あぶら いりごま マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース ごほう きゅうり きゃべつ	680	
24	木	とりにくとうすらたまごのあげにどん(たまご) きゃべつのおかかあえ フルーツポンチ	こめ むぎ さとう でんぷん あおじそドレッシング	あぶら ゼリー サイダー	とりにく うすらたまご かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しちみとうがらし きゃべつ こまつな パイナップル みかん もも	642	
25	金	カレーピラフ ポークラタトゥーユ わかめいりたまごスープ(たまご)	こめ むぎ でんぷん	あぶら オリーブゆ マーガリン	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく なす ビーマン トマト ほうれんそう	599	
28	月	ジャージャーめん はくさいのちゅうかスープ	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり えのきたけ にんじん はくさい にら	587	
29	火	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ わかめスープ	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう ねぎ	665	
30	水	チキンカレーライス こまつなとコーンのソテー	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら カレールー	とりにく ベーコン	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 こまつな コーン しめじ きゃべつ	677	

※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)と表示しています。

※上野原の野菜等には、下線で表示しています。

※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。