

7.8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		
7月	木	ぶたにらどん たまごスープ(たまご) ようなしゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん ようなしゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら えのきたけ ちんげんざい	北教研 654	
	金	とりそぼろこんぶごはん やさいとあつあげのにも あさりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら いりごま	とりにく ぶたにく あつあげ あさり みそ にほし	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 こんにゃく こまつな ねぎ えのきたけ	579	
	月	マーボーどん わかめサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん	いりごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり コーン	629	
	火	むぎごはん ひじきのにも 鹿児島県産カンパチのごまだれやき 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 いりごま	かんばち だいす とりにく あぶらあげ みそ にほし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	生産者さん応援給食 588	
	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん そうめんじる たなばたタルト	こめ むぎ さとう そうめん たなばたタルト	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しらたき	七夕給食 679	
	木	セルフフィッシュバーガー かみかみサラダ マカロニいりトマトスープ	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら すりごま マヨネーズ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	きゃべつ きりほしだいこん こまつな にんじん にんにく たまねぎ トマト	622	
	金	ドライカレー こまつなとコーンのソテー	こめ むぎ カレールゥ	あぶら バター	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 にんじん ピーマン トマト こまつな コーン しめじ きゃべつ	606	
	月	わかめごはん にくじゃが きゃべつのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ にほし	ぎゅうにゅう わかめご飯の素	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ えのきたけ ほうれんそう	597	
	火	むぎごはん 鹿児島県産まだいのあますあんかけ みそわんたん マラーカオ(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう わんたん マラーカオ(たまご)	あぶら ごまあぶら	まだい ぶたにく みそ マラーカオのたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ にんにく もやし きゃべつ にら	生産者さん応援給食 732	
	水	なすいりスパゲティミートソース ツナとこまつなのサラダ(たまご)	スパゲティ デミグラスソース フレンチドレッシング(たまご)	あぶら	ぶたにく つな	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす しめじ ピーマン コーン きゃべつ こまつな	集団下校 613	
	木	山梨県産うなぎいりちらしずし(たまご) あらははんぺんのすましじる(たまご) フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう	いりごま	うなぎかばやき たまご はんぺん(卵白)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しいたけ ごぼう にんじん えだまめ えのきたけ こまつな パイン みかん もも	生産者さん応援給食 569	
	金	むぎごはん ホイコーロー あげぎょうざ わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎょうざ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ しょうが きゃべつ ピーマン ほうれんそう にんにく	640	
	月	むぎごはん さけのしおやき ぶたにくとあつあげのみそいため かきたまじる(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	さけ ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きゃべつ ピーマン こまつな ねぎ	602	
	火	なつやすいかレー コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールゥ コールスロードレッシング	あぶら	ぶたにく	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 ピーマン なす かぼちゃ きゃべつ コーン	終業式 614	
<h2 style="text-align: center;">なつやすみ</h2>									
8月	水	ハヤシライス さんしょくサラダ	こめ むぎ ハヤシルゥ わふうドレッシング	あぶら	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 プロッコリー カリフラワー ヤングコーン	始業式 653 給食開始	
	木	ジャージャーめん わかめサラダ	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら いりごま	ぶたにく みそ ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ だけのこ しいたけ きゅうり コーン えだまめ	609	
	金	チンジャオロースどん はるさめとわかめのサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	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	にんにく だけのこ ピーマン たまねぎ にんじん コーン もやし きゅうり	595	
	月	チキンカレーライス ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう カレールゥ	あぶら マヨネーズ いりごま	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 ごぼう きゅうり きゃべつ	662	
	火	むぎごはん さばのしょうがやき いりどり だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さば とりにく あぶらあげ みそ にほし	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん しめじ だけのこ	617	

※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。
 ※フレンチドレッシングには原材料にたまご(加糖卵黄)が使われています。

☆☆お知らせ☆☆

今まで上野原小学校の給食で使用してきた、桐原産の長寿みそは生産終了に伴い、R3年7月が最後の使用になります。