



# 4月学校給食献立予定表



令和4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	行事 タンパク質 エネルギー
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
12	火	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 マスカットゼリー	こめ むぎ さとう 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 ほうれんそう しらたき マスカット果汁	2~6年生給食開始 22.7 656
13	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  入学・進級おめでとう給食	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく うすらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ピーマン きゃべつ にんじん しいたけ たけのこ いら しちみつとうらし	27.7 680
14	木	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ(たまご) おいおいゼリー	こめ むぎ カレーウ ゼリー フレンチドレッシング	あぶら バター	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゃべつ こまつな コーン いちご果肉果汁	1年生給食開始 22.7 683
15	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 きゃべつ えのきたけ ほうれんそう	22.3 599
18	月	にくどん わかめサラダ さくらゼリー	こめ むぎ さとう 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 にんじん たまねぎ ねぎ しらたき もやし きゅうり コーン さくらんぼ果汁 レモン果汁	22.6 637
19	火	セルフホットドック ポークビーンズ コーンポタージュ	パン さとう じゃがいも クリームポタージュ	あぶら	ぶたにく だいす フランクフルト	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たまねぎ トマト コーン	27.5 645
20	水	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー レモンカスターダルト(たまご)	スパゲティ デミグラスソース レモンカスターダルト	あぶら	ぶたにく ベーコン タルトのたまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな ピーマン コーン しめじ きゃべつ	25.2 659
21	木	むぎごはん さけのおしゃき 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 だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	27.2 588
22	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそワントン	こめ むぎ でんぶん さとう わんだん	あぶら いりごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり いら もやし	25.4 680
25	月	ゆうやけチキンライス やさいのカレーに 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	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ フロッコリー マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく きゃべつ ほうれんそう	26 628
26	火	キャロットロール ビーンズバーグ(たまご) きゃべつとコーンのサラダ マカロニいりトマトスープ	パン パンこ さとう マカロニ コールスロドレッシング	あぶら バター	ぶたにく たまご ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり トマト にんじん にんにく	26.2 691
27	水	チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ はちみつ じゃがいも カレールウ コールスロドレッシング	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	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 パイン みかん もも	22 728
28	木	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 でんぶん	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 えのきたけ ねぎ ほうれんそう	24.9 621

※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。  
 ※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。

※山梨県産 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。

