

5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 | | |
| 2 | 月 | たけのごはん ぶたにくとだいこんのもの あらははんぺんのすまし汁(たまご) かしわもち (こどものひきゅうしょく♪) | こめ むぎ さとう かしわもち | あぶら ごまあぶら いりごま | ぶたにく はんぺん(卵白 やまいも) | 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 えのきだけ こまつな こんにゃく | 北教研 635 22.4 | |
| 6 | 金 | むぎごはん ホイコーロー あげぎょうざ たまごスープ(たまご) | 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 | ぶたにく ぎょうざ ベーコン たまご とうふ | 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 えのきだけ チンゲンサイ | 687 26 | |
| 9 | 月 | ぶた二郎どん 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 | ごまあぶら | ぶたにく とりにく | 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 しいたけ きゃべつ | 621 22.4 | |
| 10 | 火 | しょくぼん イチゴジャム ポークビーンズ さんしょくサラダ クリームシチュー | パン じゃがいも さとう ホワイトルゥ わふうドレッシング | あぶら ごまあぶら イチゴジャム | ぶたにく だいず とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン コーン | 603 25.2 | |
| 11 | 水 | ドライカレー ツナとこまつなのサラダ(たまご) ミルクメークコーヒー | こめ むぎ カレールゥ フレンチドレッシング | バター ミルクメークコーヒー | ぶたにく ツナ | 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 コーン きゃべつ こまつな | 655 21.9 | |
| 12 | 木 | 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 | 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 だいこん ほうれんそう こんにゃく | 615 26.5 | |
| 13 | 金 | とりごぼうごはん いかとだいこんのもの おふのみそしる | こめ むぎ さとう おふ | あぶら いりごま | とりにく ぶたにく いか あぶらあげ みそ | 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 えのきだけ こまつな ねぎ | 602 26.9 | |
| 16 | 月 | ごもくチャーハン にくやさしいため にらたまスープ(たまご) マラーカオ(たまご) | こめ むぎ でんぷん | あぶら ごまあぶら | とりにく ベーコン ぶたにく とうふ たまご | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース きゃべつ もやし しめじ ピーマン にら | 602 22.8 | |
| 17 | 火 | チンジャオロースどん ひきにくとはるさめのスープ | こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく とりにく | 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 えのきだけ にら | 586 25.5 | |
| 18 | 水 | とりそぼろごはん やさいとあつあげのもの きゃべつのみそしる | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら | とりにく ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | しょうが えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう | 586 24.2 | |
| 19 | 木 | ハヤシライス こまつなとコーンのソテー | こめ むぎ ハヤシルゥ | あぶら | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース こまつな コーン しめじ きゃべつ | 659 22.8 | |
| 20 | 金 | むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそわんたん | こめ むぎ さとう わんたん でんぷん はるさめ | あぶら ごまあぶら いりごま | とりにく ハム みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり もやし にら | 677 25.2 | |
| 23 | 月 | カレーピラフ ぶたにくとやさしいトマトに コンソメスープ | こめ むぎ じゃがいも | マーガリン オリーブゆ あぶら | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく なす トマト ほうれんそう きゃべつ しめじ | 576 23.2 | |
| 24 | 火 | はちみつパン チキンナゲット きゃべつとコーンのサラダ(たまご) カレーうどん | はちみつパン フレンチドレッシング カレールゥ うどん | あぶら | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ | 698 25 | |
| 25 | 水 | にくどん わかめサラダ ヨーグルト | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら いりごま ごまあぶら | ぶたにく | ぎゅうにゅう | しょうが たまねぎ にんじん しらだき ねぎ コーン もやし きゅうり ヨーグルト | 648 25.2 | |
| 26 | 木 | むぎごはん さわらのチリソース やさいのオイスターソースいため わかめスープ | こめ むぎ でんぷん さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | さわら ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんにく しょうが ねぎ きゃべつ にんじん もやし ピーマン しめじ ほうれんそう | 685 26.4 | |
| 27 | 金 | ポークカレー コールスローサラダ フルーツボンチ | こめ むぎ カレールゥ じゃがいも はちみつ コールスロドレッシング | あぶら ゼリー サイダー | 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 トマト キャベツ コーン みかん バイン もも | 718 19.8 | |
| 30 | 月 | むぎごはん あじのしおやき 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 いりごま ごまあぶら | あじ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん いんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく | 571 26.8 | |
| 31 | 火 | むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ あさりとこまつなのみそしる | こめ むぎ さとう パンこ | マヨネーズ いりごま | とりにく ぶたにく あさり みそ | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん 切り干しだいこん ほうれんそう きゃべつ こまつな ねぎ えのきだけ | 597 27.5 | |

※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。