



# 6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		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		
1	水	マーボードウフどん はくさいのちゅうかスープ おさつスティック	ぬめ むぎ でんぷん おさつスティック	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ パーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ グリーンピース にんじん えのきたけ はくさい にら	6年生修学旅行 641 23.7	
2	木	わかめごはん にくじゃが えのきたけのみそしる	ぬめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ とうふ	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 えのきたけ だいこん ほうれんそう ねぎ しらたき	6年生修学旅行 646 25.1	
3	金	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ(たまご) ミルメークコーヒー	ぬめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング	バター ミルメークコーヒー	ぶたにく つな	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 きゃべつ こまつな コーン トマト	658 22.2	
6	月	チンジャオロースどん わかめサラダ サクッとごはん	ぬめ むぎ さとう でんぷん	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 たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん コーン もやし きゅうり	歯と口の健康週間	575 23
7	火	きなこあげばん ポークビーンズ クラムチャウダー かたぬきチーズ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく だいす パーコン あさり チーズ	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		785 32.7
8	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん とうふのみそしる ヨーグルト	ぬめ むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こまつな しらたき		653 25.9
9	木	こざかなごはん すきやきふうに かきたまじる(たまご)	ぬめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく ちりめん あぶらあげ あつあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが こまつな しらたき		595 27.3
10	金	げんまいりりごはん ビーンズバーグ(たまご) かみかみサラダ はくさいのみそしる	ぬめ げんまい ぼんこ さとう	バター マヨネーズ すりごま	ぶたにく ひよこめ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん きゃべつ はくさい ほうれんそう		651 25.3
13	月	山梨県産キクラゲ入りちゅうかどん(たまご) みそワントン 山梨県産ぶどうのゼリー	ぬめ むぎ でんぷん わんだん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな 山梨県産きくらげ にんにく もやし きゃべつ にら	584 22.8	
14	火	くろばん しろみさかなのマヨネーズやき ほうれんそうとコーンのソテー ブラウンシチュー	ぬめ むぎ くろばん じゃがいも	バター マヨネーズ	ホキ パーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ ほうれんそう きゃべつ しめじ にんじん コーン しょうが にんにく たまねぎ	688 28.5	
15	水	ポークカレーライス こまつなとコーンのソテー	ぬめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく パーコン	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	656 21.7	
16	木	むぎごはん にじますのからあげ だいこんのそぼろに きゃべつのみそしる	ぬめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	にじます ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん 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	637 27.5	
17	金	にくどん あざりとこまつなのみそしる あじさいゼリー	ぬめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ しらたき	638 25.5	
20	月	むぎごはん さわらのピリカラやき ぶたにくときりぼしだいこんのいたためもの じゃがいものみそしる	ぬめ むぎ でんぷん じゃがいも	いりごま ごまあぶら	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ にら えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな	633 29.1	
21	火	ピピンパ わかめスープ	ぬめ むぎ さとう	ごまあぶら いりごま	ぶたにく みそ パーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ほうれんそう ねぎ	611 23.9	
22	水	ソースやきそば たまごスープ(たまご) レモンカスターダルト(たまご)	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく パーコン とうふ たまご	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 ピーマン えのきたけ こまつな	580 23.7	
23	木	パエリアぶどうごはん ぶたにくとやさしいトマトに コンソメスープ	ぬめ むぎ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく いか パーコン	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース なす フロッコリー ピーマン トマト きゃべつ ほうれんそう	608 26.6	
24	金	チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	ぬめ むぎ じゃがいも	あぶら	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 きゃべつ コーン ようなし もも りんご	774 21.6	
27	月	ひじきごはん ごぼういりにくじゃが だいこんのみそしる	ぬめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ほうれんそう しらたき	607 26.2	
28	火	セルフてりやきチキンサンド ごぼうサラダ ミネストローネ	パン マカロニ さとう	マヨネーズ あぶら いりごま	とりにく パーコン だいす	ぎゅうにゅう	ごぼう きゃべつ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト	592 24.8	
29	水	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 ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり コーン えだまめ	592 24.8	
30	木	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ(たまご)	ぬめ むぎ でんぷん さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	とりにく ハム パーコン たまご	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 たまねぎ コーン	699 25.7	

※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、献立の際に(たまご)と表示しています。

※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。

※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。