

7.8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 たんぱく質 エネルギー（中学年用）	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
7月	金	とりそぼろこんぶごはん やさいとあつあげのにも きゃべつのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら じゃがいも	とりにく あつあげ あぶらあげ	ふたにく みそ しおこんぶ	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 きゃべつ えのきだけ ほうれんそう こんにゃく いんげん	575 23.7	
4	月	むぎごはん さばのしょうがやき いりどり とうふのみそしる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが ごぼう だけのこ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	594 25.6	
5	火	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクコーヒ	こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング	バター ミルクコーヒ	ふたにく 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	北教研 654 21.6	
6	水	ゆうやけチキンライス イカとブロッコリーのソテー クラムチャウダー	こめ むぎ クリームポタージュ	マーガリン あぶら	とりにく イカ あさり 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 グリーンピース マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー コーン	608 28.7	
7	木	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん そうめんじる たなばたデザート	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら いりごま あぶら	ふたにく なると	ぎゅうにゅう		しょうが たまねぎ にんじん しらたき ごぼう ねぎ こまつな しいたけ えのきだけ	七夕給食 621 22	
8	金	わかめごはん にくじゃが えのきだけのみそしる れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく みそ あぶらあげ 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 しらたき グリーンピース えのきだけ ほうれんそう ねぎ みかん	628 22.5	
11	月	むぎごはん とりのてりやき ひじきのにも じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう ひじき		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	606 24.3	
12	火	キャロットロール やさいのカレーに きゃべつとウィンナーのソテー マカロニいりトマトスープ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら バター	とりにく ウィンナー 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 かぼちゃ ブロッコリー きゃべつ もやし トマト	643 23.8	
13	水	なすいりスパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー	スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく たまねぎ ピーマン エリンギ なす きゃべつ こまつな しめじ コーン	626 25.8	
14	木	むぎごはん さけのしおやき なすとピーマンのみそいため とうふのすましじる	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが なす ピーマン にんじん えのきだけ	556 26.2	
15	金	ホイコーローどん たまごスープ（たまご） フルーツあんじん	こめ むぎ さとう でんぶ ホワイトゼリー	あぶら ごまあぶら	ふたにく たまご ベーコン 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 ようなし もも りんご	666 22.2	
19	火	パエリアふうごはん ポークビーンズ チンゲンサイのクリームスープ	こめ むぎ さとう クリームポタージュ じゃがいも	あぶら マーガリン	とりにく イカ ふたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ エリンギ トマト コーン しめじ チンゲンサイ	658 28.1	
20	水	チキンカレーライス きゃべつとコーンのサラダ（たまご）	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールウ フレンチドレッシング	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク		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 きゅうり	688 23.2	
8月	水	ポークカレーライス コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールウ コールスロードレッシング	あぶら	ふたにく	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 トマト きゃべつ コーン	706 22	
25	木	ジャージャーめん わかめサラダ	ちゅうかめん さとう でんぶ	いりごま あぶら	ふたにく みそ ツナ ひよこめめ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが にんにく ねぎ だけのこ しいたけ きゅうり コーン えだまめ	605 26.7	
26	金	スタミナどん わかめスープ フローズンビーパン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	ふたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ほうれんそう ねぎ パイン	608 22.5	
29	月	にくどん わかめサラダ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき きゅうり もやし コーン	585 22.1	
30	火	ミルクパン チキンのハーフやき ひじきのサラダ カレーうどん	パン さとう カレールウ	あぶら すりごま オリーブゆ マヨネーズ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき		パジル にんにく にんじん コーン れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ	626 26.9	
31	水	やきそば たまごスープ（たまご） レモンカスタードタルト（たまご）	ちゅうかめん でんぶ タルト	あぶら ごまあぶら	ふたにく ベーコン たまご 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 ピーマン えのきだけ チンゲンサイ	634 23.7	

※献立は都合により変わる場合があります。 ※山梨県産 上野原産の食材には、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。