



# 4月学校給食献立予定表



令和5年度 上野原小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	【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	
12	水	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		ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき だいこん えのきだけ ほうれんそう マスカット果汁	2~6年生給食開始 23 654
13	木	むぎごはん とりにくとうすらたまごのあげに(たまご) あさりこまつなのみそしる		こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	とりにく うすらたまご		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しちみどうがらし えのきだけ こまつな ねぎ	29 699
14	金	ドライカレー きゃべつとウィンナーのソテー おいわいゼリー		こめ むぎ カレールー	バター	ぶたにく		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 にんじん もやし コーン いちご果汁	1年生給食開始 21.8 682
17	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 じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん いんげん しらたき きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	21.2 598
18	火	セルフホットドック ポークビーンズ クラムチャウダー		パン じゃがいも さとう	あぶら	フランクフルト		きゃべつ たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん コーン プロッコリー	22.6 637
19	水	ソースやきそば たけのこのちゅうかスープ レモンカスターダルト (たまご)		ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく		にんにく しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ はくさい しいたけ レモン果汁	24.6 673
20	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる		こめ むぎ さとう	こまあぶら いりこま	さけ さつまあげ だいす		ごぼう にんじん いんげん こんにゃく えのきだけ たまねぎ こまつな ねぎ	25.6 591
21	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 はるさめ さとう	あぶら こまあぶら いりこま	とりにく ハム		にんにく しょうが きゅうり にんじん きゃべつ にんにく しょうが はくさい にんじん もやし にら	25.2 677
24	月	にくどん わかめサラダ ミニたいやき		こめ むぎ さとう さとう こむぎこ さとう あずき	あぶら こまあぶら いりこま	ぶたにく だいす	わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき もやし きゅうり コーン	26 628
25	火	シュガートースト やさいかのカレーに まめいりトマトスープ		パン さとう じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	とりにく ウィンナー だいす	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 プロッコリー にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ	22.8 613
26	水	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー オレンジ		スパゲティ デミグラスソース こまつな	あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン にんにく こまつな きゃべつ しめじ コーン オレンジ	22 728
27	木	むぎごはん さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのいために おふのみそしる		こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	さわら あぶらあげ		しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ えのきだけ こまつな ねぎ	27.5 661
28	金	カレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ		こめ むぎ じゃがいも カレールー コールスロードレッシング サイダー	あぶら ゼリー	ぶたにく	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 にんじん コーン みかん パイン もも	20.9 710

※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。  
 ※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。

※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。  
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

