

5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		
1	月	ビビンバ(たまご)		こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ふだにく たまご みそ		しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう	28.5 670	
		ワンタンスープ		ワンタン	あぶら	とりにく		たまねぎ はくさい にら		
		マスカットゼリー		ゼリー				マスカット果汁		
2	火	だけのごはん		こめ むぎ さとう	ごまあぶら いりごま			だけのこ にんじん しいたけ	子どもの日給食 22.3 670	
		ふだにくとだいいこんのにも		さとう	あぶら	ふだにく		しょうが だいいこん にんじん ねぎ いんげん		
		あらははんべんのすましじる(たまご)				はんべん(卵白)		しいたけ えのきだけ ごまつな		
		かしわもち		もち あずき さとう						
8	月	ふだ二郎どん		こめ むぎ さとう	あぶら	ふだにく		にんにく たまねぎ ねぎ にんじん にら	23.6 613	
		だけのこのちゅうかスープ			ごまあぶら	とりにく		にんじん だけのこ しいたけ きゃべつ		
		やまなしけんさんぶどうゼリー		ゼリー				ぶどう果汁		
9	火	きなこあげばん		さとう パン	あぶら	きなこ			25.3 708	
		とりにくとやさしいトマトに		じゃがいも	オリーブゆ	とりにく		にんにく たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト		
		コーンポタージュ		パスタソース クリームポタージュ	あぶら			きゅうにゅう たまねぎ にんじん コーン		
10	水	ドライカレー		こめ むぎ カレール	バター	ふだにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト	22.4 668	
		ツナとごまつなのサラダ(たまご)		フレンチドレッシング		ツナ		ごまつな きゃべつ コーン		
		ミルクメーカー		ミルクメーカー						
11	木	むぎごはん		こめ むぎ					26.5 693	
		さわらのチリソース		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら		にんにく しょうが ねぎ		
		やさしいオイスターソースいため			あぶら	ふだにく		きゃべつ にんじん もやし しめじ ビーマン		
		わかめスープ			ごまあぶら	とうふ ベーコン わかめ	ほうれんそう ねぎ			
12	金	チキンライス		こめ むぎ	マヨネーズ あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	29.1 679	
		いかとブロッコリーのソテー		じゃがいも ハヤシロ	バター	いか		にんにく きゃべつ ブロッコリー		
		ブラウンシチュー				ふだにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
		ヨーグルト					ヨーグルト			
15	月	むぎごはん		こめ むぎ					26.2 691	
		ホイコーロー		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふだにく		ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ビーマン		
		あげぎょうざ		こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	ふだにく とりにく だいず		きゃべつ にら にんにく		
		たまごスープ(たまご)			ベーコン とうふ たまご	にんじん えのきだけ ちんげんさい				
16	火	てりやきチキンバーガー		パン さとう	あぶら	とりにく		きゃべつ	27.2 632	
		ごぼうサラダ		さとう	マヨネーズ ごま			ごぼう きゃべつ にんじん きゅうり		
		ミネストローネ		マカロニ	あぶら	ベーコン だいず		にんにく にんじん たまねぎ トマト		
		かたぬきチーズ				チーズ				
17	水	むぎごはん		こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ		にんじん えだまめ	29.5 664	
		いかとだいいこんのにも		さとう	あぶら	いか		だいいこん にんじん だけのこ こんにゃく		
		きゃべつのみそじる				あぶらあげ みそ		きゃべつ えのきだけ ほうれんそう		
		ミニたいやき		こむぎこ さとう あずき		だいず				
18	木	むぎごはん		こめ むぎ					29.2 614	
		さけのしおやき		さとう でんぷん		さけ		しょうが だいいこん たまねぎ にんじん グリーンピース		
		だいいこんのそぼろに				ふだにく		えのきだけ ほうれんそう ねぎ		
		えのきだけのみそじる				みそ とうふ				
19	金	むぎごはん		こめ むぎ					25.4 683	
		とりのからあげ		でんぷん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ハム		きゃべつ にんじん きゅうり		
		みそわんだん		ワンタン	あぶら	ふだにく みそ	にんにく しょうが はくさい もやし にんじん にら			
22	月	ふだにくとごぼうのシャキシャキどん		こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ふだにく		しょうが ごぼう たまねぎ にんじん しらす	25.4 640	
		あさりとごまつなのみそじる				あさり みそ		ごまつな えのきだけ ねぎ		
		バナナ						バナナ		
23	火	むぎごはん		こめ むぎ					26.6 624	
		あじのあげに		でんぷん さとう	あぶら	あじ		しょうが		
		きつねあえ			ごまあぶら	あぶらあげ		もやし にんじん きゃべつ ごまつな		
		とうふのみそじる			とうふ あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう ねぎ			
24	水	ソースやきそば		ちゅうかめん	あぶら	ふだにく		にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん もやし ビーマン	25.5 681	
		とりにくとやさしいちゅうかスープ				とりにく		にんじん だけのこ しいたけ はくさい		
		レモンカスターダルト(たまご)		こむぎこ さとう		たまご		レモン果汁		
25	木	むぎごはん		こめ むぎ					25.3 595	
		まつかぜやき		パンこ さとう	いりごま	ふだにく とりにく みそ		たまねぎ にんじん		
		かみかみサラダ		さとう	マヨネーズ いりごま			きりぼしだいいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう		
		とうふのみそじる			とうふ	わかめ	えのきだけ			
26	金	カレーライス		こめ むぎ じゃがいも カレール	あぶら	とりにく	スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	21.9 726	
		ごまつなとコーンのソテー			あぶら	ベーコン		ごまつな コーン しめじ きゃべつ		
		フルーツポンチ		ゼリー サイダー				みかん バイン もち		
29	月	むぎごはん		こめ むぎ					24.8 625	
		すきやきふう		さとう	あぶら	ふだにく あつあげ		たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが しらす		
		だいいこんのみそじる				あぶらあげ みそ		だいいこん ほうれんどう		
		さつまいもスティック		おさつスティック						
		はちみつパン		はちみつパン						
30	火	しろみさかなのフライ		こむぎこ パンこ	あぶら	ホキ だいず			25.1 658	
		きゃべつとコーンのサラダ		コールスロッドレッシング				きゃべつ コーン にんじん きゅうり		
		クラムチャウダー		クリームポタージュ	あぶら	あさり	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー		
31	水	マーボードウフどん		こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ふだにく とうふ みそ		にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース	23.4 632	
		はくさいのちゅうかスープ		でんぷん	ごまあぶら	ベーコン		はくさい にんじん えのきだけ にら		
		フルーツあんぱんプリン				とうふにゅう せらチン		もち りんご あんず		

※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。