



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	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる 炭水化物 脂質		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる たんぱく質 無機質		【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える ビタミン		行事 たんぱく質 エネルギー（中学年用）				
1	木	にくどん	こめ	むぎ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	ねぎ	たまねぎ	にんじん	しらたき	北教研 652 23.7
		きゅうけつのみそしる					みそ	あぶらあげ	きゅうけつ	えのきだけ	ほうれんそう		
		あじさいゼリー					さとう	ゼラチン					
2	金	むぎごはん	こめ	むぎ									680 22.4
		あげじゃがのそぼろに わかめサラダ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく			いんげん				
		だいこんとしょうがのスープ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	さとう	いりこま	ツナ	ひよこまめ	わかめ	コーン	
5	月	むぎごはん	こめ	むぎ									629 28.9
		さけのおやき	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく							
		きりぼしだいこんのいために とんじり	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく							
6	火	ソフトフランスパン	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						622 29.6
		ラザニア	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		いかとブロッコリーのソテー	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
7	水	コンソメスープ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						623 26
		こざかなごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		こぼろいりにくじゃが かきたまじる(たまご)	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
8	木	げんまいいりごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						6年生 修学旅行 649 30.2
		チンジャオロース	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		わんだんスープ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
9	金	かたぬきチーズ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						6年生 修学旅行 613 26.5
		むぎごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		まつかぜやき	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
12	月	かみかみサラダ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						641 25.7
		とうふのみそしる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		あじのかばやき	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
13	火	やさいとあつあけのにも たけのことわかめのすましじる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						3年生校外学習 628 24.1
		ぶたキムチどん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		じゃがいものみそしる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
14	水	メロン	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						671 22.7
		ドライカレー	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		ツナとこまつなのサラダ(たまご)	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
15	木	ミルメークコーヒ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						680 30.5
		とりそぼろこんぶごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		いかとだいこんのもの おふのみそしる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
16	金	ミニだいやき	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						680 25.9
		むぎごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		とりのからあげ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
19	月	わかめごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						655 23.3
		上野原産たまねぎ・じゃがいものにくじゃが	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		上野原産だいこんのみそしる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
20	火	れいとうみかん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						618 25
		むぎごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		甲州ワインビーフのフルコギふ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
21	水	山梨県産きくらげ入りちゅうかスープ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						643 22.9
		ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		山梨県産なめこと上野原産だいこんのみそしる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
22	木	山梨県産ぶどうゼリー	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						676 28.3
		むぎごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		山梨県産にじますのからあげ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
23	金	ひじきのもの	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						737 23.2
		山梨県産きょうどりょうり ほうとう	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		山梨県産ぶじくらポークのカレーライス	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
26	月	こまつなとコーンのソテー	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						671 24.2
		山梨県産マスカットゼリー入りフルーツポンチ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		むぎごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
27	火	メンチカツ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						683 26.2
		きつねあえ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		あさりとうれんそうのみそしる	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
28	水	かたつむりパン	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						688 28.4
		とりにくのレモンソースがけ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		わふうドレッシング	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
29	木	ミネストローネ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						600 24.2
		ジャージャーめん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		たまごスープ(たまご)	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
30	金	バナナ	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						655 25.7
		むぎごはん	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						
		とりのてりやき	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう						

歯と口の健康週間

※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。

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。