

# 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 たんばく質 エネルギー（中学年用）							
			炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン									
7月	3月	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		24.7 644							
		あげぎょうざ	こむぎこ	あぶら	ごまあぶら	とりにく	ふたにく	だいず		にんにく	しょうが	たまねぎ	きゃべつ			
		ホイコーロー	さとう	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	ふたにく				ねぎ	しょうが	にんにく	きゃべつ	ピーマン	
		ひきにくとはるさめのスープ	はるさめ	ごまあぶら		とりにく					にんじん	えのきだけ	にら			
4月	火	ドライカレー	こめ	むぎ	カレールー	バター		ふたにく	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	トマト	
		ツナとこまつなのサラダ(たまご)	フレンチドレッシング			つな				こまつな	きゃべつ	コーン				
		ミルクコーヒー	ミルク													
5月	水	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		30.3 658							
		とりにくとうすらたまごのあげに(たまご)	でんぷん	さとう	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	パプリカ	しめじ	
		あさりこまつなのみそしる				あさり	みそ				こまつな	ねぎ	えのきだけ			
6月	木	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		29.7 580							
		あじのおやき				あじ										
		ふたにくときりほしだいこんのいためもの おふのみそしる			ごまあぶら	ごま	ふたにく				にんにく	きりほしだいこん	にんじん	えりんぎ	にら	
7月	金	ふた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	ふたにく	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		
		おほしまいっばいのそうめんじる	そうめん				かまぼこ				しいたけ	オクラ	ねぎ			
		たなばたおほしまぜりー	さとう				ゼラチン		とうにゅう		メロン	かじゅう	なつみかん	かじゅう		
10月	月	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		24.4 599							
		とりのてりやき	さとう				とりにく									
		ひじきのもの とうがんなのみそしる	さとう		あぶら		だいず	あぶらあげ		ひじき		こんにゃく	にんじん	いんげん		
11月	火	セルフホットドック	コッペパン				フランフルト	ぎゅうにゅう	きゃべつ							
		ポークビーンズ	じゃがいも	さとう	あぶら		ふたにく	だいず		たまねぎ	にんじん	トマト				
		クラムチャウダー	クリームポタージュ	あぶら		あさり		ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	コーン	ブロッコリー			
12月	水	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		21.9 583							
		大月市のたまねぎハンバーグトマトソース	こむぎこ	さとう	でんぷん		とりにく	だいず			たまねぎ	トマト	にんにく			
		こまつなとコーンのソテー とうらのみそしる				あぶら	ベーコン				にんにく	こまつな	きゃべつ	コーン	しめじ	
13月	木	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		27.4 672							
		さわらのたつたあげ	でんぷん		あぶら		さわら				しょうが					
		ふたにくとあつあげのみそいため すましじる	さとう		あぶら		ふたにく	あつあげ		みそ		しょうが	にんじん	きゃべつ	ピーマン	
14月	金	チキンライス	こめ	むぎ	あぶら	マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	グリーンピース				
		やさしいカレーに	さとう	じゃがいも	あぶら		ふたにく		スキムミルク	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	かぼちゃ	ブロッコリー	
		やさしいスープ ふじさんゼリー	さとう				ベーコン			たまねぎ	にんじん	きゃべつ	ほうれんそう			
18月	火	とりそぼろこんぶごはん	こめ	むぎ	さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが	えだまめ						
		いかとだいこんのもの きゃべつのみそしる	さとう		あぶら		ふたにく	いか		だいこん	にんじん	たけのこ	こんにゃく			
		さつまいもスティック	さつまいも				あぶらあげ	みそ		きゃべつ	えのきだけ	ほうれんそう				
19月	水	ジャージャーめん	ちゅうかめん				ふたにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	ねぎ	たけのこ	しいたけ	きゅうり	
		きゃべつのおえもの レモンカスタードタルト(たまご)	あおじそドレッシング	マーガリン		かまぼこ				きゃべつ	にんじん	コーン				
		なつやさいカレー	こむぎこ	さとう		たまご				レモン	かじゅう					
20月	木	なつやさいカレー	こめ	むぎ	じゃがいも	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	なす	かぼちゃ	ピーマン	トマト
		コールスローサラダ	コールスロドレッシング							きゃべつ	コーン	にんじん				
8月	23日	チキンカレーライス	こめ	むぎ	じゃがいも	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	トマト			
		きゃべつとハムのサラダ	コールスロドレッシング				ハム			きゃべつ	コーン	きゅうり				
		れいとうみかん								みかん						
24日	木	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		27.4 616							
		さけのおやき				さけ										
		ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	さとう	ごまあぶら	ごま	だいず	さつまあげ			ごぼう	にんじん	いんげん	こんにゃく			
25日	金	キムタクチャーハン	こめ	むぎ	ごまあぶら		ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく	ねぎ	はくさい	キムチ	つぼづけ		
		にくやさしいため たまごスープ(たまご)			あぶら		とりにく			にんにく	きゃべつ	にんじん	もやし	しめじ		
		ヨーグルト	でんぷん	ごまあぶら		たまご	とうら	ベーコン		にんじん	えのきだけ	ちんげんさい				
28日	月	なすいりスパゲティミートソース	スパゲティ	デミグラスソース	あぶら		ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく	たまねぎ	なす	マッシュルーム	ピーマン		
		こまつなとコーンのソテー			あぶら		ベーコン			こまつな	しめじ	きゃべつ	コーン			
		フローズンペーパーパイ								パイ						
29日	火	クロワッサン(たまご)	こむぎこ	さとう	バター		たまご	ぎゅうにゅう								
		いかとブロッコリーのソテー			あぶら		いか			にんにく	ブロッコリー	きゃべつ				
		ひじきのサラダ	さとう		マヨネーズ	ごま		ひじき		にんじん	コーン	れんこん	きゅうり			
		えだまめいりトマトスープ			あぶら		ウィンナー			たまねぎ	にんじん	えだまめ	しめじ	トマト		
30日	水	マーボードウフどん	こめ	むぎ	でんぷん	ごまあぶら	ふたにく	とうら	みそ	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	ねぎ	にんじん	グリーンピース	
		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	さとう				とうにゅう	ゼラチン		あんず	もも	りんご				
31日	木	むぎごはん	こめ	むぎ			ぎゅうにゅう		25.1 601							
		まつかぜやき	さとう	パンこ	ごま	ふたにく	とりにく	みそ			たまねぎ	にんじん				
		かみかみサラダ とうらのみそしる	さとう		マヨネーズ	ごま		とうら		わかめ	えのきだけ					

※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)が使われています。  
 ※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。

※上野原産の食材には、下線で表示してあります。  
 ※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。  
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

