



4月学校給食献立予定表



令和6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		
10	水	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん わかめサラダ さつまいもスティック		こめ むぎ さとう さとう さとう さつまいも		ふたにく つな ひよこまめ わかめ		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき コーン えだまめ	2~6年生給食開始 24.2 636	
11	木	むぎごはん さわらのチリソース やさいのオイスターソースいため わかめスープ		こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら あぶら	さわら ふたにく		にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん もやし しめじ ビーマン	26.8 706	
12	金	ドライカレー きゃべつとウィンナーのソテー おいおいゼリー		こめ むぎ カレール ゼリー	バター	ふたにく ウィンナー とうにゅう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン 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 21.6 681	
15	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	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき きゃべつ えのきだけ こまつな	22.5 606	
16	火	シュガートースト やさいのカレーに コーンスープ		パン さとう じゃがいも さとう	マーガリン あぶら		スクィムミルク ぎゅうにゅう	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 たまねぎ にんじん コーン	24.5 699	
17	水	スパゲティミートソース きゃべつとコーンのサラダ かたぬきチーズ		スパゲティ デミグラスソース わふうドレッシング	あぶら	ふたにく つな チーズ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン きゃべつ コーン きゅうり	28.4 632	
18	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 いりごま	さけ さつまあげ だいず		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	26.9 605	
19	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 でんぷん はるさめ さとう わんたん	あぶら こまあぶら いりごま あぶら	とりにく ハム ふたにく みそ		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 いら	25.2 677	
22	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 いりごま	ふたにく だいず	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	24.1 687	
23	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 ふたにく だいず		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 ブロッコリー	30 641	
24	水	ソースやきそば わんたんスープ とうにゅうプリンタルト		ちゅうかめん こめこ さとう	あぶら こまあぶら	ふたにく とりにく とうにゅう	ゼラチン	にんにく しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ビーマン たまねぎ はくさい いら	24.6 673	
25	木	むぎごはん しろみさかなのフライ きゃべつとハムのサラダ パスタいりトマトスープ		こめ むぎ こむぎこ ばんこ コールドレッシング スパゲティ	あぶら こまあぶら あぶら	メルルーサ ハム ベーコン		きゃべつ コーン きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト	27.5 661	
26	金	チキンカレーライス こまつなとコーンのソテー フルーツポンチ		こめ むぎ じゃがいも カレール サイダー ゼリー	あぶら あぶら	とりにく ベーコン	スクィムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト にんにく こまつな きゃべつ しめじ コーン みかん バイン もも	21.7 720	
30	火	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ とうふのすましじる		こめ むぎ さとう ばんこ マヨネーズ さとう	いりごま いりごま	ふたにく とりにく みそ とうふ	わかめ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう えのきだけ	24.6 579	

※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。

