

5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	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	水	ピピンパ (たまご)		こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく 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	28.8 666	
		ワントンスープ		ワントン あぶら	ごまあぶら	とりにく		たまねぎ きゃべつ にら		
		ラフランスゼリー		さとう		ゼラチン		ラフランス果汁		
2	木	たけのこごはん		こめ むぎ さとう	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ		たけのこ にんじん	子どもの日給食 北教研 23.3 584	
		ぶたにくとだいごんのにも		さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが だいごん にんじん たまねぎ いんげん		
		あらははんべんのすましじる (たまご)				はんぺん (卵白)		しいたけ えのきだけ こまつな		
7	火	ひじきごはん		こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	25.6 620	
		ごぼういりくじやが		じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき		
		きゃべつのみそしる				あぶらあげ みそ		きゃべつ えのきだけ ほうれんそう		
8	水	ぶた二郎どん		こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく		にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら	20.5 585	
		はるさめスープ		はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん しいたけ ちんげんさい		
		オレンジ						オレンジ		
9	木	むぎごはん		こめ むぎ					24.2 566	
		とりのてりやき		さとう		とりにく				
		おかかあえ				かつおぶし		はくさい ほうれんそう にんじん		
10	金	カレーピラフ		こめ むぎ	あぶら マーガリン	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	24.5 631	
		ポークビーンズ		じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん たまねぎ トマト		
		やさいスープ				ベーコン		たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう		
13	月	むぎごはん		こめ むぎ					24.2 600	
		すきやきふう		さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ		たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが しらたき		
		だいごんのみそしる				あぶらあげ みそ		だいごん にんじん えのきだけ ほうれんそう		
14	火	きなこあげばん		ぼん さとう	あぶら	きなこ			743 28.9	
		やさいのカレー		じゃがいも さとう	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 かぼちゃ フロッコリー		
		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 グリーンピース		
15	水	マーボーどうぶとん		こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく 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	695 24.8	
		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		
		プリン (たまご)		さとう		たまご	ぎゅうにゅう			
16	木	むぎごはん		こめ むぎ					27.3 614	
		さけのおやき				さけ				
		ごもくきんぴら		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		
17	金	じゃがいものみそしる		じゃがいも	ごまあぶら ごま	あぶらあげ みそ		たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	28.2 731	
		チキンライス		こめ むぎ	あぶら マーガリン	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		
		いかとブロッコリーのソテー			あぶら	いか		にんにく きゃべつ ブロッコリー		
20	月	ブラウنشチュー		じゃがいも ハヤシロウ	バター	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん	27.3 561	
		マンゴープリン		さとう		だいず ゼラチン	にゅうせいひん	マンゴー果汁		
		とりぞぼろごはん		こめ むぎ	あぶら	とりにく	しおこんぶ	えだまめ しょうが		
21	火	いかとだいごんのにも		さとう	あぶら	ぶたにく いか		にんじん だいごん こんにゃく	27.9 734	
		たけのことわかめのすましじる				とうふ	わかめ	にんじん たけのこ		
		むぎごはん		こめ むぎ						
22	水	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	21.8 652	
		はるさめサラダ		はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ハム		にんじん きゃべつ きゅうり		
		たまごスープ (たまご)		でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ ベーコン		にんじん えのきだけ ちんげんさい		
23	木	ドライカレー		こめ むぎ カレールウ	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	26.1 653	
		ツナとこまつなのサラダ (たまご)		フレンチドレッシング		ツナ		こまつな コーン きゃべつ		
		ミルクコーヒ		ミルク						
24	金	むぎごはん		こめ むぎ					26.6 658	
		さわらのたつたあげ		でんぷん	あぶら	さわら		しょうが		
		きつねあえ			ごまあぶら	あぶらあげ		きゃべつ こまつな もやし にんじん		
27	月	わかめとだいごんのみそしる				あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	だいごん	25.2 600	
		むぎごはん		こめ むぎ						
		ホイコーロー		さとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく		しょうが にんにく きゃべつ ピーマン ねぎ		
28	火	しゅうまい		しゅうまいのかわ		ぶたにく とりにく だいず		たまねぎ	27.1 648	
		たけのこのちゅうかスープ			ごまあぶら	とりにく		にんじん たけのこ しいたけ はくさい		
		むぎごはん		こめ むぎ						
29	水	まつかぜやき		ぼんこ さとう	いりごま	とりにく ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん	24.5 698	
		かみかみサラダ		さとう	マヨネーズ ごま			きりぼしだいごん きゃべつ にんじん ほうれんそう		
		とうふのすましじる				とうふ	わかめ	えのきだけ		
30	木	ピザトースト		パン	あぶら	ベーコン	チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく トマト	26.7 588	
		よんしょくサラダ		わふうドレッシング				ブロッコリー きゃべつ カリフラワー コーン		
		わかめラーメン		ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ		
31	金	チャーシューめん		チャーシューめん さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ		にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	731 22	
		だいごんサラダ		わふうドレッシング			わかめ	だいごん ブロッコリー コーン		
		レモンカスターダルト (たまご)		こむぎこ さとう		たまご ゼラチン	にゅうせいひん	レモン果汁		
31	金	むぎごはん		こめ むぎ					26.7 588	
		ぶたにくのしょうがいため		さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン		
		ほうれんそうのごまあえ		さとう	ごま			ほうれんそう にんじん もやし		
31	金	あさりとこまつなのみそしる				あさり みそ		こまつな えのきだけ ねぎ	731 22	
		チキンカレーライス		こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト		
		こまつなとコーンのソテー			あぶら	ベーコン		にんにく こまつな きゃべつ しめじ コーン		
31	金	フルーツポンチ		ゼリー サイダー		ゼラチン		みかん パイン もも	22	

※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。