



6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	【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		
3	月	むぎごはん		こめ むぎ					28.9 627
		さけのしおやき			さけ				
		ぶたにくとだいこんのにも じゃがいものみそしる		あぶら さとう	ぶたにく		だいこん たまねぎ にんじん いんげん しょうが		
4	火	ぶ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	ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき	北教研 24.1 642
		わかめサラダ		さとう	いりごま	ツナ ひよこまめ わかめ	コーン えだまめ		
		さつまいもスティック		さつまいも さとう	あぶら				
5	水	こざかなごはん		こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく ちりめん あぶらあげ		にんじん えだまめ	29.9 677
		にくじゃが		あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		
		おふのみそしる かたぬきチーズ		やきふ	あぶらあげ みそ	チーズ	えのきだけ こまつな ねぎ		
6	木	むぎごはん		こめ むぎ					6年生修学旅行 26 637
		ごぼういりつくね（たまご）		さとう でんぶん	ぶたにく たまご		ごぼう たまねぎ しょうが		
		かみかみサラダ とうふのみそしる		さとう マヨネーズ	すりごま		きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん きゃべつ ねぎ こまつな		
7	金	ごこくごはん		こめ おおむぎ もろあじ もろあじ アマランス いりごま					6年生修学旅行 25.5 636
		チンジャオロース		あぶら さとう でんぶん	ぶたにく		にんにく たけのこ たまねぎ ビーマン にんじん		
		みそワタンスープ きゅうしょくようグミ（ぶどうあじ）		あぶら わんたん	とりにく みそ		にんにく しょうが にんじん もやし きゃべつ いら ぶどうかしゅう		
10	月	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	30.2 580
		いかとだいこんのにも とうふのすましじる		さとう	あぶら	いか ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく たけのこ		
		フィッシュビーンズ		さとう		とうふ わかめ	えのきだけ		
11	火	かたつむりパン		こむぎこ さとう チョコレート			にゅうせいひん		25.8 658
		チキンソテー		さとう		とりにく	にんにく		
		ごぼうサラダ コーンスープ		さとう マヨネーズ	いりごま		ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ クリームポタージュ あぶら		
12	水	やさいたつぷりしょうゆつけめん		ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく なたと	わかめ	にんにく しょうが にんじん もやし きゃべつ コーン たまねぎ いんげん	25.7 666
		たまごのあまからに（たまご） とうにゅうプリンタルト		こむぎこ さとう		ゆでたまご			
				こむぎこ さとう	とうにゅう（だいす）				
13	木	わかめごはん		こめ むぎ			わかめごはんのもと		3年生校外学習 23.8 683
		あげじゃがのそぼろに だいこんのみそしる		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース		
					あぶらあげ みそ とうふ	だいこん えのきだけ ほうれんそう			
14	金	ぶたキムチどん		こめ むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょうが いら	28.7 650
		あざりとこまつなのみそしる				あざり みそ	こまつな ねぎ えのきだけ		
		ヨーグルト							
17	月	むぎごはん		こめ むぎ					23.9 661
		こうしゅうワインビーフのブルコギふう		さとう はちみつ	ごまあぶら ごま	こうしゅうワインビーフ		にんにく にんじん はくさい たまねぎ しめじ えのきだけ いら	
		しらたまスープ（たまご） ミルメークコーヒー		しらたまごに 砂糖め でんぶん	ごまあぶら	たまご わかめ	しいたけ にんじん		
18	火	セルフホットドック		コッペパン		フランクフルト		きゃべつ	29.5 660
		ポークビーンズ		じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす	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	あざり	きゅうにゅう		
19	水	山梨県産ぶどうゼリー		さとう		ゼラチン		ぶどうかしゅう	24.6 733
		マーボードウフどん		こめ むぎ でんぶん	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		
		山梨県産きくらげ入りちゅうかスープ レモンカスターダルト（たまご）		でんぶん	ごまあぶら	ベーコン	はくさい キクラゲ えのきだけ にんじん いら		
20	木	むぎごはん		こめ むぎ					26.9 640
		ニジマスのからあげ		でんぶん	あぶら	にじます	しょうが		
		こまつなのあえもの 山梨県の郷土料理 ほうとう		こむぎこ さとう		たまご ゼラチン	にゅうせいひん		
21	金	ふじさくらポークのカレーライス		こめ むぎ じゃがいも カレールー	あぶら		スキムミルク		22.2 741
		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 しめじ きゃべつ コーン		
		フルーツボンチ		ゼリー サイダー			みかん バイン もも		
24	月	にくとん		こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん しょうが ねぎ しらたき	23.9 656
		わかめサラダ		さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	もやし コーン きゅうり	
		メロンゼリー		さとう		ゼラチン	メロン果汁		
25	火	ナン		こむぎこ さとう					24.2 646
		インドカレー		カレールウ	バター	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン トマト		
		ツナと小松菜のサラダ（たまご） マンゴープリン		フレッシュレタス（たまご）	ツナ		こまつな コーン きゃべつ マンゴー果汁		
26	水	ソースやきそば		ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく			26.2 626
		わんたんスープ		わんたん	ごまあぶら	とりにく	たまねぎ はくさい いら たけのこ		
		がっきゅうだいふく（とうにゅうパニウあじ）		きゅうひ さとう		とうにゅう（だいす）			
27	木	むぎごはん		こめ むぎ					24.4 708
		あじフライ		ぼんこ こむぎこ		あじ			
		きゃべつとハムのイタリアンサラダ マカロニいりトマトスープ		イタリアンドレッシング	ハム		きゃべつ コーン きゅうり		
28	金	ごもくチャーハン		こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン		ねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ グリーンピース	25.7 625
		ホイコーロー		さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが きゃべつ ビーマン		
		たまごスープ（たまご）		でんぶん	ごまあぶら	ベーコン たまご とうふ	にんじん えのきだけ ちんげんさい		

※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。

※フレッシュレタスには原材料にたまご（加糖卵黄）が使われています。

※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。