

7.8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 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 たんばく質 エネルギー(中学年用)
7月	1	月	キムタクごはん とりささみともやしのソテー たけのこのちゅうかスープ ふじさんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	ごまあぶら あぶら さとう	ふたにく とりささみ ふたにく とうふ ゼラチン	ぎゅうにゅう にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ つぼつけ にんにく もやし こまつな にんじん にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ	23.9 560	
7月	2	火	スパゲティミートソース きゃべつとハムのソテー ミニたいやき(カスタードクリーム)(たまご)	スパゲティ デミグラスソース こむぎこ さとう	あぶら あぶら	ふたにく ハム たまご にゅうせいひん	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム きゃべつ コーン こまつな	北教研 27.5 702	
7月	3	水	なつやさいカレー ツナとまめのバター炒め ミルメークコーヒー	こめ むぎ じゃがいも カレールゥ さとう ミルメーク	あぶら いりごま	ふたにく ツナ ひよこまめ ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン トマト コーン えだまめ	21.5 670	
7月	4	木	むぎごはん あじのごまやき ひじきのにも とんじる	こめ むぎ ごまあぶら いりごま さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにゅう あじ だいす さつまあげ ひじき ふたにく とうふ みそ	しょうが にんじん いんげん しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	28.9 603	
7月	5	金	さんしょくそぼろどん(たまご) たなばたそうめんじる あまのがわのソーダゼリー	こめ むぎ さとう そうめん さとう		ふたにく たまご かまぼこ ゼラチン	ぎゅうにゅう にんじん しいたけ しょうが ビーマン にんじん しいたけ オクラ ねぎ レモンかじゅう	七夕給食 24.2 668	
7月	8	月	むぎごはん やきにく やさしいごまいため わかめいりたまごスープ(たまご)	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんじん こまつな えのきだけ	24.6 596	
7月	9	火	フランス料理給食 ソフトフランスパン ミートグラタン リヨネーズポテト マセドアンスープ	ソフトフランスパン マカロニ デミグラスソース じゃがいも	バター	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく たまねぎ たまねぎ にんじん きゃべつ	もうすぐパリ五輪 フランス料理給食 25.7 632	
7月	10	水	むぎごはん 今日は納豆の日 なっとうふりかけ にくじゃが だいこんのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにゅう なっとう かつお粉 ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	のり かぼちゃ にんじん しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき だいこん にんじん えのきだけ	納豆の日 22.7 622	
7月	11	木	むぎごはん 上野原名物! せいだのたまじ ふたにくとだいこんのもの かきたまじる(たまご)	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ ふたにく たまご とうふ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ いんげん にんじん こまつな ねぎ	20.2 680	
7月	12	金	むぎごはん ビーンズバーグ(たまご) やさしいソテー パスタいりトマトスープ	こめ むぎ ばんこ さとう スパゲティ デミグラスソース	バター あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこまめ たまご スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ にんにく たまねぎ にんじん トマト	24.6 672	
7月	16	火	むぎごはん ホイコーロー ぎょうざロール わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ さとう ばんこ	ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく とりにく だいす ベーコン とうふ わかめ	にんにく しょうが きゃべつ ねぎ ビーマン きゃべつ たら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな ねぎ	24.6 680	
7月	17	水	むぎごはん 大月市のたまねぎハンバーグトマトソース よんしょくソテー とうふのみそしる	こめ むぎ ばんこ さとう さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ みそ あぶらあげ	にんにく トマト たまねぎ にんにく きゃべつ コーン フロッコリー カリフラワー わかめ ねぎ こまつな	21.7 557	
7月	18	木	むぎごはん さわらのたつたあげ ふたにくときりぼしだいこんのいためもの おふのみそしる	こめ むぎ でんぷん やきふ	あぶら ごまあぶら ごま みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう さわら ふたにく みそ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん エリンギ たら えのきだけ こまつな ねぎ	25.4 699	
7月	19	金	ドライカレー ツナとこまつなのいためもの グレープフルーツ	こめ むぎ カレールゥ さとう	バター あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゃべつ コーン こまつな グレープフルーツ	終業式 21.9 600	
8月	28	水	にくどん わかめサラダ れいとうみかん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき もやし コーン きゅうり みかん	始業式 22.8 620	
8月	29	木	むぎごはん さけのしおやき ふたにくとあつあげのみそいため とうふのすましじる	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにゅう さけ あつあげ ふたにく みそ とうふ わかめ	きゃべつ ビーマン にんじん しょうが えのきだけ	27.4 616	
8月	30	金	マーボーとうふどん はくさいのちゅうかスープ フルーツあんじん	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ホワイゼリー	ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ベーコン	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ にんじん はくさい たら みかん パイン もも	23.8 654	

※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・乳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。