

3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
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物・たんぱく質 エネルギー（中学用）	
3	月	てりやきチキンのせちらしすし（たまご） カラフルはなのすましじる ひながし		こめ むぎ さとう やきふ	いりごま	とりにく たまご		しいたけ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ にんじん えのきだけ こまつな	ひな祭り給食 72. 0・24. 2 569	
4	火	きなこあげばん ボークビーンズ クラムチャウダー		パン さとう じゃがいも さとう	あぶら	きなこ ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん トマト	76. 2・26. 6 683	
5	水	チキンカレー いかとブロッコリーのソテー		こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく いか	スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト にんにく きゃべつ ブロッコリー	88. 0・26. 7 620	
6	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら とうふのみそしる		こめ むぎ さとう		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 ねぎ こまつな	77. 4・26. 6 589	
7	金	むぎごはん すきやきふうに おふのみそしる		こめ むぎ さとう やきふ	あぶら	ぶたにく あつあげ なた あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しらたき えのきだけ こまつな ねぎ	78. 4・24. 3 595	
10	月	むぎごはん まつかぜやき かみかみサラダ とうふのみそしる		こめ むぎ さとう ばんこ さとう	ごま マヨネーズ ごま	とりにく ぶたにく みそ とうふ		たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん きゃべつ ほうれんそう えのきだけ	83. 8・25. 2 593	
11	火	だいこんカレー コースローサラダ		こめ むぎ カレールウ コールスロートレッシング		ぶたにく スキムミルク		しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん トマト きゃべつ にんじん コーン	86. 8・21. 2 655	
12	水	わかめごはん あげじゃがのそぼろに なめことだいこんのみそしる		こめ むぎ じゃがいも さとう でんふん	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめごはんのもと	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん なめこ ねぎ ほうれんそう	103. 9・21. 5 759	
13	木	むぎごはん チキンソテー さんしょくサラダ こめこのマカロニいりトマトスープ		こめ むぎ さとう わふうドレッシング		とりにく ベーコン		にんにく ブロッコリー カリフラワー きゃべつ にんにく にんじん たまねぎ トマト	84. 9・21. 9 598	
14	金	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー ボンデーナツいちごミルク（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	ぶたにく ベーコン たまご だいず	にゅうせいひん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく こまつな きゃべつ しめじ コーン イチゴビュレ	87. 4・26. 5 712	
17	月	むぎごはん ホイコーロー あげぎょうざ たまごスープ（たまご）		こめ むぎ さとう でんふん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく とりにく たまご ベーコン とうふ		ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン きゃべつ にんにく にら しょうが えのきだけ にんじん ちんげんさい	77. 3・23. 5 641	
18	火	6年生が1年生の時に初めての給食で食べた思い出給食 さんしょくそぼろどん（たまご） おいわいすましじる おいわいクレープ		こめ むぎ さとう こめこ さとう		ぶたにく たまご なた とうにゅう		にんじん しいたけ しょうが ピーマン だけのこ えのきだけ ほうれんそう イチゴビュレ	卒業おめでとう 思い出給食 642 30.3	
21	金	むぎごはん さわらのチリソース パンパンジーサラダ わかめスープ		こめ むぎ さとう でんふん パンパンジードレッシング	あぶら ごまあぶら	さわら ささみ		にんにく たまねぎ しょうが ちやし きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ	89. 9・26. 7 680	
24	月	むぎごはん にくじゃが きゃべつのみそしる		こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ		たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリーンピース きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	85. 0・21. 5 587	
25	火	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクメーカーコーヒー		こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング ミルクメーカー	バター	ぶたにく ツナ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ こまつな コーン	修了式 88. 9・21 636	

※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ます。

※上野原の野菜等には、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。