



# 4月学校給食献立予定表



令和7年度 上野原小学校

| 日  | 曜日 | こんだて                               | 牛乳 | 【黄の仲間の食品】           |            | 【赤の仲間の食品】              |           | 【緑の仲間の食品】                         | 行事                          |
|----|----|------------------------------------|----|---------------------|------------|------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------------------------|
|    |    |                                    |    | 主に熱や力のもとになる<br>炭水化物 | 脂質         | 主に血や肉、骨などをつくる<br>たんぱく質 | 無機質       | 主に体の調子を整える<br>ビタミン                |                             |
| 10 | 木  | ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん<br>あさりとこまつなのみそしる |    | こめ むぎ さとう           | ごまあぶら いりごま | ぶたにく                   |           | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき           | 83.4・24.8<br>605            |
| 11 | 金  | むぎごはん                              |    | こめ むぎ               |            |                        |           |                                   | 79.7・26.3<br>596            |
|    |    | まつかぜやき                             |    | さとう パンこ             | いりごま       | とりにく ぶたにく みそ           |           | たまねぎ にんじん                         |                             |
|    |    | きゃべつとアスパラのサラダ                      |    | コールスロードレッシング        |            | ハム                     |           | きゃべつ アスパラ コーン                     |                             |
|    |    | とうふのすましじる                          |    |                     |            | とうふ                    | わかめ       | えのきだけ                             |                             |
| 14 | 月  | スマイルポテトをのせたチキンライス                  |    | こめ むぎ じゃがいも         | マーガリン あぶら  | 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         | 1年生給食開始<br>89.3・23.1<br>631 |
|    |    | やさいのカレーに                           |    | じゃがいも さとう           | あぶら        | ぶたにく                   | スキムミルク    | 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   |                             |
|    |    | おいおいゼリー                            |    | さとう                 |            | ゼラチン とうにゅう             |           | いちご果汁                             |                             |
| 15 | 火  | シュガートースト                           |    | しょくばん さとう           | マーガリン      |                        |           |                                   | 76.1・21.9<br>622            |
|    |    | 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               |           | たまねぎ にんじん トマト                     |                             |
|    |    | コーンポタージュ                           |    | クリームポタージュ ベシャメルソース  | あぶら        |                        | ぎゅうにゅう    | たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー              |                             |
| 16 | 水  | 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 ピーマン トマト      | 83.8・23.7<br>642            |
|    |    | ツナとこまつなのサラダ（たまご）                   |    | フレンチドレッシング（たまご）     |            | ツナ                     |           | きゃべつ こまつな コーン                     |                             |
|    |    | おちゃめなだいず                           |    | さとう                 |            | だいず                    |           | まっちゃ                              |                             |
| 17 | 木  | わかめごはん                             |    | こめ むぎ               |            |                        | わかめごはんのもと |                                   | 103.1・21.1<br>750           |
|    |    | あげじゃがのそぼろに                         |    | じゃがいも でんぶん さとう      | あぶら        | ぶたにく                   |           | しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース            |                             |
|    |    | 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                 |                             |
| 18 | 金  | むぎごはん                              |    | こめ むぎ               |            |                        |           |                                   | 74.3・26.1<br>573            |
|    |    | さけのしおやき                            |    |                     |            | さけ                     |           |                                   |                             |
|    |    | ごもくきんぴら                            |    | さとう                 | ごまあぶら いりごま | さつまあげ だいず              |           | ごぼう にんじん いんげん こんにゃく               |                             |
|    |    | とうふのみそしる                           |    |                     |            | あぶらあげ みそ とうふ           | わかめ       | ねぎ                                |                             |
| 21 | 月  | 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 ししいたけ                   | 78.1・23.2<br>567            |
|    |    | ぶたにくとだいこんのもの                       |    | さとう                 | あぶら        | ぶたにく                   |           | しょうが だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース       |                             |
|    |    | かきたまじる（たまご）                        |    | でんぶん                |            | たまご とうふ                |           | にんじん こまつな ねぎ                      |                             |
| 22 | 火  | セルフメンチカツバーガー                       |    | パン ばんこ              | あぶら        | ぶたにく とりにく だいず          |           | にんにく しょうが たまねぎ                    | 71.7・22.2<br>568            |
|    |    | きゃべつのカレーいため                        |    |                     | あぶら        |                        |           | きゃべつ たまねぎ にんじん                    |                             |
|    |    | ミネストローネ                            |    | こめこマカロニ             | あぶら        | ベーコン だいず               |           | にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ            |                             |
| 23 | 水  | スパゲティミートソース                        |    | スパゲティ デミグラスソース      | あぶら        | ぶたにく                   |           | にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ ピーマン       | 82.1・23.1<br>636            |
|    |    | コールスローサラダ                          |    | コールスロードレッシング        |            |                        |           | きゃべつ にんじん コーン                     |                             |
|    |    | ミルメークコーヒー                          |    | ミルメーク               |            |                        |           |                                   |                             |
| 24 | 木  | むぎごはん                              |    | こめ むぎ               |            |                        |           |                                   | 81・24.4<br>611              |
|    |    | さわらのからあげ                           |    | でんぶん                | あぶら        | さわら                    |           | しょうが                              |                             |
|    |    | おかかあえ                              |    |                     |            | かつおぶし                  |           | はくさい ほうれんそう にんじん                  |                             |
|    |    | たまねぎとわかめのみそしる                      |    |                     |            | あぶらあげ みそ わかめ           |           | たまねぎ えのきだけ                        |                             |
| 25 | 金  | 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                   | スキムミルク    | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト           | 102.3・24<br>740             |
|    |    | 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            |                             |
|    |    | こめこのとうにゅうプリンタルト                    |    | こめこ さとう             |            | とうにゅう                  |           |                                   |                             |
| 28 | 月  | ごもくチャーハン                           |    | こめ むぎ               | ごまあぶら      | とりにく ベーコン              |           | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ グリーンピース | 63.9・21.6<br>588            |
|    |    | もやしのナムル                            |    | ちゅうかドレッシング          |            |                        |           | ほうれんそう もやし にんじん                   |                             |
|    |    | ぶたにくとやさいのちゅうかスープ                   |    |                     | ごまあぶら      | ぶたにく                   |           | にんじん たけのこ ししいたけ きゃべつ              |                             |
| 30 | 水  | にくどん                               |    | こめ むぎ               | あぶら        | ぶたにく                   |           | たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しらたき            | 84.3・23.5<br>607            |
|    |    | じゃがいものみそしる                         |    | じゃがいも               |            | あぶらあげ みそ               |           | たまねぎ えのきだけ こまつな                   |                             |

※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・乳**が原材料に入ってます。  
※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。

※カレールウ・ハヤシルウ・ホワイトルウ・デミグラスソース・ポタージュ・ベシャメルソースなど、使用している調味料には、**小麦**を原材料に使用しています。  
※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

