

5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 | 【黄の中間の食品】 | | 【赤の中間の食品】 | | 【緑の中間の食品】 | | 行事 |
|----|----|---------------------|----|---------------------|-----------|------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| | | | | 主に熱や力のもとになる 炭水化物 | 脂質 | 主に血や肉、骨などをつくる たんぱく質 | 無機質 | 主に体の調子を整える ビタミン | | |
| 1 | 木 | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | 86.1・24.9 614 |
| | | ハンバーグおろしソース (たまご) | | ばんこ さとう | | ふたにく とりにく たまご | | たまねぎ だいこん | | |
| 2 | 金 | こまつなのあえもの | | | ごま | | | | | 子どもの日給食 北教研 85.9・22.7 596 |
| | | なめこじる | | | こめ むぎ さとう | ごまあぶら | とりにく あぶらあげ | | なめこ えのきだけ ねぎ | |
| 7 | 水 | だけのごはん | | さとう | あぶら | ふたにく | | | | 89.7・22 658 |
| | | ふたにくとだいこんのもの | | | | あぶら | ふたにく | | しょうが だいこん にんじん たまねぎ いんげん | |
| 8 | 木 | あらははんぺんのすましじる (たまご) | | はんぺん (卵白) | | | | | | 78.3・25 548 |
| | | かしわもち | | もち あずき さとう | | | | しいたけ えのきだけ こまつな | | |
| 9 | 金 | ドライカレー | | こめ むぎ カレールウ | バター | ふたにく | | | | 80.5・21.4 616 |
| | | 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 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン | | |
| 12 | 月 | ミルメークコーヒー | | ミルメーク | | | | | | 82・25.3 616 |
| | | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | |
| 13 | 火 | あじのしょうがやき | | さとう | | あじ | | | | 79.7・25.6 711 |
| | | ひじきのもの | | さとう | あぶら | だいす きつまあげ ひじき | | しょうが | | |
| 14 | 水 | き야べつのみそじる | | さとう | あぶら | あぶらあげ みそ | | | | 95.7・28.9 709 |
| | | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | |
| 15 | 木 | ホイコーロー | | さとう でんぷん | ごまあぶら | ふたにく | | | | 89.6・20.6 620 |
| | | ショーロンボウ | | こむぎこ さとう | | ふたにく とりにく だいす | | ねぎ しょうが にんにく きやべつ ビーマン | | |
| 16 | 金 | はるさめスープ | | はるさめ | ごまあぶら | ベーコン | | | | 93.5・26.2 649 |
| | | 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 | | |
| 19 | 月 | にくじゃが | | じゃがいも さとう | あぶら | ふたにく | | | | 82・25.3 616 |
| | | だいこんのみそじる | | | | みそ あぶらあげ | | しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しらたき | | |
| 20 | 火 | きなこあげばん | | パン さとう | あぶら | きなこ | | | | 79.7・25.6 711 |
| | | やさいのカレーに | | さとう じゃがいも | あぶら | ふたにく スキムミルク | | しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ フロccoli | | |
| 21 | 水 | ミネストローネ | | こめこのマカロニ | あぶら | ベーコン だいす | | | | 95.7・28.9 709 |
| | | マーボー豆腐どん | | こめ むぎ でんぷん | ごまあぶら | ふたにく とうふ みそ | | しょうが にんにく ねぎ にんじん グリンピース | | |
| 22 | 木 | わんだんスープ | | わんだん | ごまあぶら | とりにく | | | | 89.6・20.6 620 |
| | | プリン (たまご) | | さとう | | たまご だいす きゅうりゅう | | たまねぎ はくさい いら | | |
| 23 | 金 | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | 88.5・29.9 691 |
| | | しろみさかなのフライ | | こむぎこ ばんこ | | ホキ | | にんじん きゅうりゅう コーン | | |
| 24 | 土 | ココロポテトサラダ | | じゃがいも さとう | マヨネーズ | | | | | 93.5・26.2 649 |
| | | やさいスープ | | | | ベーコン | | たまねぎ にんじん きやべつ ほうれんそう | | |
| 25 | 日 | チキンカレーライス | | チキン カレールウ | あぶら | とりにく | | | | 83.9・26.2 604 |
| | | わかめサラダ | | さとう | いりごま | ツナ ひよこめめ わかめ | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト | | |
| 26 | 月 | わかめサラダ | | さとう | いりごま | ツナ ひよこめめ わかめ | | | | 93.5・26.2 649 |
| | | 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 | | たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが グリンピース | | |
| 27 | 火 | もやしナムル | | ちゅうかドレッシング | あぶら | | | | | 63.6・19.5 556 |
| | | ぶたにくとやさいのちゅうかスープ | | | | ごまあぶら | ふたにく | にんじん たけのこ しいたけ きやべつ | | |
| 28 | 水 | とんかつバーガー (たまご) | | ばん こむぎこ ばんこ | あぶら | ふたにく たまご | | | | 67.3・27 603 |
| | | きやべつとコーンのわふうサラダ | | わふうドレッシング | | | | きやべつ コーン きゅうり | | |
| 29 | 木 | チンゲンサイのクリームスープ | | クリームポタージュ | あぶら | とりにく | きゅうりゅう | | | 73.3・23.4 582 |
| | | ソースやさそば | | ちゅうかめん | あぶら | ふたにく | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん きやべつ もやし ビーマン | | |
| 30 | 金 | たまごスープ (たまご) | | でんぷん | ごまあぶら | ベーコン たまご とうふ | | | | 83.9・26.2 604 |
| | | バナナ | | | | | | にんじん えのきだけ ちんげんさい | | |
| 31 | 土 | バナナ | | | | | | | | 88.5・29.9 691 |
| | | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | |
| 1 | 日 | まつかぜやき | | ばんこ さとう | いりごま | とりにく ぶたにく | | | | 83.9・26.2 604 |
| | | きりぼしだいこんのいために | | さとう | ごまあぶら | あぶらあげ | | にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん | | |
| 2 | 月 | とうふのすましじる | | | | とうふ わかめ | | | | 86.7・24.8 680 |
| | | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | |
| 3 | 火 | とりのからあげ | | でんぷん | あぶら | とりにく | | | | 74.3・27 580 |
| | | はるさめサラダ | | はるさめ さとう | ごまあぶら ごま | ハム | | しょうが にんにく | | |
| 4 | 水 | わかめスープ | | | | ごまあぶら | ベーコン とうふ わかめ | | | 86.7・24.8 680 |
| | | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | |
| 5 | 木 | とろそばろこんぶごはん | | こめ むぎ | あぶら | とりにく | しおこんぶ | | | 74.3・27 580 |
| | | いかとだいこんのもの | | さとう | あぶら | ぶたにく いか | | だいこん にんじん たけのこ こんにゃく | | |
| 6 | 金 | とうふのみそじる | | | | とうふ あぶらあげ みそ わかめ | | | | 74.4・30.4 652 |
| | | セルフホットドック | | パン | | フランクフルト | | きやべつ | | |
| 7 | 土 | ポークビーンズ | | さとう じゃがいも | | ぶたにく だいす | | | | 91.0・21.4 674 |
| | | クラムチャウダー | | クリームポタージュ | あぶら | あさり | きゅうりゅう | たまねぎ にんじん コーン フロccoli | | |
| 8 | 日 | ポークカレーライス | | チキン カレールウ | あぶら | ぶたにく | スキムミルク | | | 88.5・29.9 691 |
| | | コールスローサラダ | | コールスロードレッシング | | | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト | | |
| 9 | 月 | ピビンバ (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 | | | | 75.7・23.2 587 |
| | | サムゲタン豆腐スープ | | ぶちっともちげんまい | | | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう | | |
| 10 | 火 | メロンゼリー | | さとう | | ゼラチン | | | | 88.5・29.9 691 |
| | | むぎごはん | | こめ むぎ | | | | | | |
| 11 | 水 | チンジャオロース | | さとう でんぷん | あぶら | ぶたにく | | | | 75.7・23.2 587 |
| | | きやべつちゅうかスープ | | でんぷん | ごまあぶら | ベーコン | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン | | |

※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。

※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・
 ペ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。