



6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	【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】 炭水化物・たんぱく質	行事	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	たんぱく質・炭水化物 エネルギー（中学年度）	
2	月	むぎごはん ぶたにくのブルコギふう わかめいりたまごスープ（たまご）		こめ むぎ さとう はちみつ でんぶん	いりこま ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご わかめ	にんにく にんじん はくさい たまねぎ しめじ えのきだけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	77.5・23.8 592	
3	火	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご）		こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング（たまご）	バター つな	ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とまと	こまつな きゃべつ コーン	81.2・21.7 620	
4	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん だいこんのみそしる きゅうしょくグミ（ぶどうあじ）		こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら いりこま ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ ぜらチン	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき だいこん えのきだけ ほうれんそう ぶどうかしゅう	歯と口の健康週間	87.0・23.9 627
5	木	むぎごはん ピーンズバーグ（たまご） かみかみサラダ とうふのみそしる		こめ むぎ パンこ さとう さとう	ぶたにく ひよこまめ たまご マヨネーズ すりこみ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう きゃべつ			6年生修学旅行 87.1・26.3 669
6	金	むぎごはん チキンソテー くきわかめサラダ ぶたにくとやさいのスープ		こめ むぎ さとう ナムドルレッシング	 いりこま ごまあぶら	 とりにく ぶたにく	にんにく コーン もやし きゅうり きゃべつ たけのこ しいたけ にんじん		6年生修学旅行 71.4・22.7 543
9	月	とりごぼうごはん いかとだいこんのにも きゃべつのみそしる		こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	とりにく イカ ぶたにく	しょうが ごぼう むぎえだまめ にんじん だいこん たけのこ こんにゃく きゃべつ えのきだけ ほうれんそう		72.9・26.5 570
10	火	ぶたキムチどん みそワフタン ミニフィッシュ		こめ むぎ さとう わんだん さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ こいわし	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ ちら しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん		3年生校外学習 82.9・26.8 627
11	水	やさいたっぷりしょうゆつけめん あげきょうざ がっきゅうだいふく（とうにゅうパニラあじ）		ちゅうかめん きょうざのかわ さとう もちこ	ごまあぶら あぶら とうにゅう ゼラチン	ぶたにく なんと ぶたにく とりにく だいす	しょうが にんにく にんじん もやし きゃべつ コーン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい きゃべつ ちら		74.4・21.8 589
12	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそ汁		こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら いりこま だいす さつまあげ みそ あぶらあげ	さけ さつまあげ みそ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ えのきだけ こまつな	81.4・25.6 595	
13	金	むぎごはん とりにくとうすらたまごのあげに（たまご） はるさめスープ		こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しちみとうがらし にんじん しいたけ チンゲンサイ	83.8・26.5 727	
16	月	わかめごはん 上野原のやさしい入り にくじゃが あさりとこまつなのみそしる		こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら あさり みそ	わかめごはんのもと ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース こまつな えのきだけ ねぎ	88・23.2 661	
17	火	かたつむりばん マカロニグラタン さんしょくサラダ 甲州ワインビーフシチュー		パン さとう チョコレート マカロニ ホワイトソース わふうドレッシング	あぶら あぶら あぶら	にゅうせいひん チーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム	プロックリー カリフラワー ヤングゴーン	76.8・24.5 670	
18	水	上野原のやさしい入りカレーライス こまつなとコーンのソテー やまなしけんさんぶどうゼリー		こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう	あぶら あぶら さとう	とりにく スキムミルク ベーコン ぜらチン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト にんにく きゃべつ こまつな しめじ コーン ぶどうかしゅう	98.5・23.2 653	
19	木	むぎごはん かわぐちこわかさぎフリッター わかめサラダ		こめ むぎ こむぎ でんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら いりこま ごまあぶら	わかさぎ だいす おきあみ わかめ	あおさ もやし きゅうり コーン	84.3・24.9 628	
20	金	やまなしのきょうどりょうり ほうとう ふじくらポークマーボーどうふどん やまなしのきくらげいりはるさめサラダ ミルメークコーヒー		こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう ミルメーク	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ふじくらポーク みそ とうふ ハム	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり にんじん きゃべつ きくらげ	92.2・23.2 636	
23	月	むぎごはん すきやきふう かきたまじる（たまご）		こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら あぶら たまご とうふ	ぶたにく なんと あつあげ たまご	たまねぎ にんじん しめじ しょうが しらたき にんじん こまつな ねぎ	77.3・24.0 593	
24	火	てりやきチキンバーガー ごぼうサラダ クラムチャウダー		パン さとう さとう	とりにく マヨネーズ いりこま	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ	たまねぎ にんじん コーン プロックリー	67.3・26.3 596	
25	水	ジャーチャーめん わんだんスープ		ちゅうかめん でんぶん さとう わんだん	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり たまねぎ はくさい ちら	75.2・27.2 588	
26	木	むぎごはん あじのネギソース ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの わかめスープ		こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく とうふ ベーコン わかめ	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん えりんぎ ちら ほうれんそう ねぎ	81.4・27.1 632	
27	金	キムチチャーハン もやしのナムル たまごスープ（たまご）		こめ むぎ ちゅうかドレッシング でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん にんじん えのきだけ チンゲンサイ	68.3・18.9 552	
30	月	むぎごはん まつかぜやき おかかえ とうふのすましじる		こめ むぎ さとう ばんこ さとう	いりこま ぶたにく とりにく みそ かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう にんじん わかめ	えのきだけ	79.3・25.3 557	

※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。

※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。