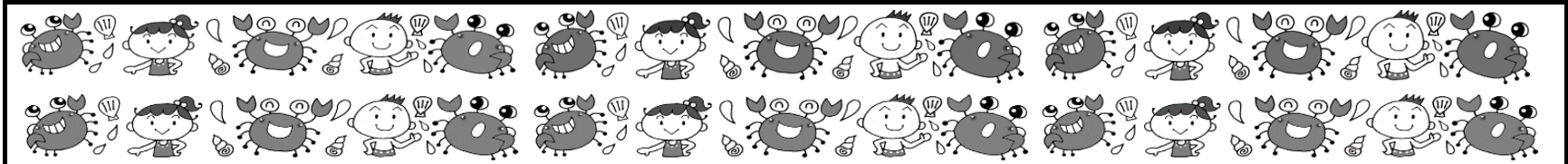


7.8月学校給食献立予定表

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】		【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 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	炭水化物・たんぱく質 エネルギー（中学年用）	
7月	火	ポークカレーライス コールスローサラダ	 こめ むぎ じゃがいも カレールウ	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 トマト	89.0・21.2	662(北教研)
			コールスロードレッシング				きゃべつ コーン にんじん		
2	水	ソースやきそば たまごスープ（たまご） すいかゼリー	 ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ビーマン	82.8・22.9	618
			 でんぶん	ごまあぶら	たまご ベーコン とうふ		えのきだけ にんじん ちんげんさい		
			さとう		ゼラチン		すいか果汁 レモン果汁		
3	木	むぎごはん おおつきしのたまねぎハンバーグ さんしょくサラダ ちんげんさいのクリームスープ	 こめ むぎ						大月市の玉ねぎを
			 ばんこ でんぶん		とりにく		にんにく たまねぎ トマト		味わおう給食
			わふうドレッシング				ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン	83.7・23.4	
			クリームポタージュ	あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん コーン しめじ チンゲンサイ	593	
4	金	むぎごはん ホイコーロー ショウロンボウ わかめスープ	 こめ むぎ						
			さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ビーマン		
			さとう こむぎこ でんぶん		ぶたにく とりにく だいず		しょうが たまねぎ たけのこ きゃべつ	75.3・22.0	
				ごまあぶら	とうふ ベーコン	わかめ	ねぎ ほうれんそう	586	
7	月	さんしょくそばろどん（たまご） たなばたそうめんじる あまのがわソーダゼリー	 こめ むぎ さとう		ぶたにく たまご		にんじん しいたけ しょうが ビーマン		
			そうめん		かまぼこ		にんじん しいたけ ねぎ	89.2・23.4	
			さとう		ゼラチン			630	
8	火	きなこあげばん ポークビーンズ クラムチャウダー	 パン さとう	あぶら	きなこ				
			さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん トマト	77.4・27.2	
			クリームポタージュ	あぶら	あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	693	
9	水	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー	 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 マッシュルーム ビーマン	73.4・24.2	
				あぶら	ベーコン		にんにく こまつな コーン きゃべつ しめじ	598	
10	木	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						納豆の日
			さとう		なっとう かつお のり		かぼちゃ にんじん		
			さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく		しょうが にんじん たまねぎ しらすき グリーンピース	87.8・22.0	
					あぶらあげ みそ		だいこん えのきだけ ほうれんそう	599	
11	金	キムチたくわんチャーハン 上野原名物！せいだのたまじ コーンいりたまごスープ（たまご）	 こめ むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ つぼづけ		
			こじゃがいも でんぶん さとう	あぶら いりごま	みそ			78.8・19.4	
			でんぶん		ベーコン たまご		たまねぎ コーン にんじん ちんげんさい	636	
14	月	むぎごはん とりのからあげ わかめサラダ はるさめスープ	 こめ むぎ						
			でんぶん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく		
			さとう	いりごま ごまあぶら		わかめ	コーン もやし きゅうり	83.5・23.8	
			はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん しいたけ ちんげんさい	666	
15	火	セルフチーズバーガー（たまご） きゃべつとブロッコリーのイタリアンサラダ カレーうどん	 パン パンこ さとう		ぶたにく チーズ たまご		たまねぎ		
			イタリアンドレッシング				きゃべつ コーン ブロッコリー	77.5・30.1	
			うどん カレールウ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん ねぎ	714	
16	水	ジャージャーめん わんたんスープ れいとうみかん	 ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく みそ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり		
			わんたん	ごまあぶら	とりにく		たまねぎ はくさい にら	85・28.3	
							みかん	629	
17	木	むぎごはん さわらのたつたあげ きつねあえ とうふのみそしる	 こめ むぎ						
			でんぶん	あぶら	さわら		しょうが		
				ごまあぶら	あぶらあげ		きゃべつ こまつな にんじん もやし	80.7・24.9	
					とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ えのきだけ	634	
18	金	なつやさいカレー きゃべつとウィンナーのソテー ミルメークコーヒー	 こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン トマト		終業式
				バター	ウィンナー		きゃべつ もやし にんじん コーン	94.8・22.3	
			ミルメーク					683	
									
8月	水	ドライカレー さんしょくソテー グレープフルーツ	 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 ビーマン トマト		始業式
27				あぶら			コーン きゃべつ にんじん	82.7・19.8	
							グレープフルーツ	583	
28	木	とりそばろこんぶごはん いかとだいこんのもの なめこじる	 こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく	しおこんぶ	しょうが えだまめ		
			さとう	あぶら	ぶたにく いか		だいこん にんじん こんにゃく たけのこ	72.5・26.7	
					とうふ みそ		なめこ えのきだけ ねぎ こまつな	557	
29	金	むぎごはん ハンバーグおろしソース ひじきのもの とうふのみそしる	 こめ むぎ						
			さとう ばんこ		ぶたにく たまご		たまねぎ だいこん		
			さとう	あぶら	だいず さつまあげ ひじき		にんじん いんげん こんにゃく	81.0・26.8	
					とうふ みそ あぶらあげ		ねぎ こまつな	629	

※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。