

1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
			主に炭水化物	脂質	主にたんぱく質	無機質	炭水化物・たんぱく質	ビタミン	
14	水	さんしょくそぼろどん(たまご) おいわいすまじる あけましておめでたいやき♪	牛乳	こめ むぎ さとう こむぎこ さとう あずき	ぶたにく たまご なると		しょうが にんじん ビーマン しいだけ だけのこ しめじ ほうれんそう		始業式 100.9.25.8 706
15	木	バーチキンカレーライス きやべつとツナのサラダ	牛乳	こめ 白身 じゃがいも カレールゥ ドレッシング	バター ツナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ にんじん トマト きやべつ コーン きゅうり		85.7.22.8 627
16	金	やさいたっぷりしうゆつけめん あげきょうざ	牛乳	ちゅうかめん きょうざのかわ	こまあぶら こまあぶら	ぶたにく なると ぶたにく とりにく だいけ	わかめ わくさい	しょうが にんじん ちやん にんじん ほくさい コーン たまねぎ しいだけ たまねぎ はくさい にら	73.8.21.4 566(北教研)
19	月	ごもくチャーハン くきわかめサラダ わんたんスープ	牛乳	こめ むぎ ドレッシング わんたん	あぶら こまあぶら こまあぶら	とりにく ベーコン ぶたにく	くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいだけ グリーンピース もやし きゅうり コーン たまねぎ はくさい にら	73.7.21.4 569
20	火	セルフチリドック ゆできやべつ にこみうどん	牛乳	パン うどん	あぶら	ボーグラント ぶたにく だいけ とりにく あぶらあけ		にんにく たまねぎ トマト にんじん きやべつ にんじん しいだけ こまつな ねぎ	64.6.27.7 574
21	水	ドライカレー じゃがいもとブロッコリーのソテー	牛乳	こめ むぎ じゃがいも	カレールゥ あぶら	バター あぶら		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン トマト にんにく きやべつ ブロッコリー	95.6.20.3 576
22	木	むぎごはん ニジマスのからあげ ごもくきんぴら たまねぎとわかめのみぞしる	牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら いりこま だいす さつまあげ	にじます あぶらあけ みそ とうふ	わかめ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ ほうれんそう	82.6.25.2 600
23	金	6-2こうあんきゅうしょく ①ようしょく オムライス(たまご) コールスローサラダ コーンスープ レモンカスター豆タルト(たまご)	牛乳	こめ むぎ コールスロードレッシング クリームポタージュ	マーガリン あぶら こむぎこ さとう	とりにく たまご ゼラチン たまご	マッシュルーム ぎゅうにゅう にゅうせいひん レモン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きやべつ にんじん コーン たまねぎ にんじん コーン	6-2考案給食 ①洋食 104.24.5 790
26	月	全国学校給食週間	わかめごはん にくじゃが かぶのみぞしる	牛乳	こめ むぎ さとう ジャガイモ	あぶら あぶら みそ あぶらあげ	わかめごはんのもの ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース えのきだけ かぶ かぶのは	91.3.21.9 611
27	火		しょくばん(山梨県のぶどうジャムつき) トマトソースパンネ こうしゅうワインビーフシチュー	牛乳	しょくばん さとう パンネ じゃがいも ハヤシルゥ	オリーブ油 バター	ゼラチン こうしゅうわいんビーフ	ぶどう にんにく たまねぎ ビーマン トマト しょうが にんにく たまねぎ にんじん	85.5.22.6 642
28	水		しんげんどりのまぜごはん いかとだいこんのもの ふえふきしのみそラーメン	牛乳	こめ むぎ さとう ほうとう	あぶら あぶら こまあぶら	しんげんどり あぶらあげ いか ぶたにく みそ ぶたにく	にんじん えだまめ だいこん だけのこ にんじん こんにゃく にんにく しょうが もやし コーン はくさい ねぎ	78.28.7 624
29	木		6-2こうあんきゅうしょく ②わしょく むぎごはん さわらのたつたあげ あさおだいこんみかみサラダ とうふのすまじる さつまいもスティック	牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう さとう さつまいも	あぶら すりこま マヨネーズ あぶら あぶら	さわら とうふ	わかめ わかめ しょうが あさおだいこん ほうれんそう にんじん きやべつ えのきだけ	6-2考案給食 ②和食 85.3.22.6 640
30	金		ふじさくらポークのカレーライス こまつなとコーンのソテー ^の やまなしけんさんげんまいだんご(きなこあじ)	牛乳	こめ ジャガイモ カレールゥ げんまい さとう	あぶら あぶら きなこ	ふじさくらポーク ベーコン	スキムミルク にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト にんにく きやべつ こまつな コーン しめじ	102.8.23.5 736

*献立は都合により変わる場合があります。

*力ケールゥ・ハヤシルゥ・ホワイトルゥ・デミグラスソース・ポタージュ。

*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。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。

*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。※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

*ベーコン・ハムにはたまご・卵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。



武田信玄が考えた、甲州味噌の製法
お米作りに不向きな山梨県ならでは
製法です。

11月に実施された、地産地消 やまなしを食べよう週間に甲州味噌についての
動画を視聴してもらいました。
また、北部留地区の栄養教職員で考えた、簡単、手軽におみそ汁を食べられる
ように「みそ玉」レシピをつくりました。
QRコードを載せましたのでよしければご覧ください！！

みそ玉レシピ

