

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】 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 ビタミン		行事		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	炭水化物・たんぱく質 エネルギー（中学年用）				
14	水	さんしょくそぼろどん（たまご） おいわいすましじる あけましておめでたいやし♪		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 ししいたけ だけのこ しめじ ほうれんそう	始業式 100.9・25.8 706		
15	木	バターチキンカレーライス きゃべつとツナのサラダ		こめ むぎ じゃがいも カレールウ ドレッシング	バター	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 きゃべつ コーン きゅうり	85.7・22.8 627		
16	金	やさいたっぷりしょうゆつけめん あげきょうざ		ちゅうがめん ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく なると ぶたにく とりにく だいき	わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん はくさい コーン たまねぎ ししいたけ 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 わんだんスープ		こめ むぎ ドレッシング わんだん	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	とりにく パーコン くきわかめ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが ししいたけ 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 ゆできゃべつ にこみうどん		パン うどん		チーフフランク ぶたにく だいき とりにく あぶらあげ		にんにく たまねぎ トマト にんじん きゃべつ にんじん ししいたけ 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		こめ むぎ カレールウ じゃがいも	バター あぶら	ぶたにく 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 きゃべつ 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そじる		こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にじます だいき さつまあげ あぶらあげ 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 レモンカスターダルト（たまご）		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 こむぎこ さとう	マーガリン あぶら あぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう ゼラチン たまご		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゃべつ にんじん コーン たまねぎ にんじん コーン レモン	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 かぶのみそじる		こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめごはんのもと	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			しよくばん（山梨県のぶどうジャムつき） トマトソースペンネ こうしゅうワインビーフシチュー		しよくばん さとう ペンネ じゃがいも ハヤシルウ	オリーブゆ バター	ゼラチン ぶたにく 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 いかとだいのこんのにも ふえふきしのみそラーホー		こめ むぎ さとう さとう ほうとう	あぶら あぶら ごまあぶら	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わしよく むぎごはん さわらのたつたあげ あさおだいこんかみかみサラダ とうふのすましじる さつまいもスティック		こめ むぎ でんぶん さとう さとう さつまいも	あぶら すりごま マヨネーズ あぶら	さわら とうふ わかめ		しょうが あさおだいこん ほうれんそう にんじん きゃべつ えのきだけ	6-2考案給食 ②和食 85.3・22.6 640
30	金			ふじさくらボークのカレーライス こまつなとコーンのソテー やまなしけんさんげんまいだんご（きなこあじ）		こめ むぎ じゃがいも カレールウ げんまい さとう	あぶら あぶら	ふじさくらボーク パーコン きなこ	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 きゃべつ 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。

※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。 ※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

※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。

※パーコン・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。



甲州味噌

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、北都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ろしければご覧ください！！

みそ玉レシピ



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の製法です。

