

2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】 主に体の調子を整える	行事 炭水化物・たんぱく質 エネルギー（中学年用）
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
2	月	ひじきごはん にこみおでん（たまご） はくさいのみそしる	 こめ むぎ さとう さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ はんぺん（卵白）うすらたまご ちくわ みそ あぶらあげ		にんじん えだまめ だいこん こんにゃく はくさい えのきだけ ほうれんそう	74.5・26 569
3	火	セルフきんば もやしのナムル しゃりしゃりのりだいず	 こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく だいず	てまきのり あおのり	にんにく しょうが はくさいキムチ つぼつけ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう	80.2・23.8 593
4	水	あんかけやきそば たまごスープ（たまご）	 ちゅうかめん さとう でんぶん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ベーコン たまご とうふ		しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん えのきだけ ブロッコリー	58.8・22.8 543
5	木	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルメークコーヒー	 こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング（たまご） ミルメーク	バター	ぶたにく 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 こまつな きゃべつ コーン	88・22 647
6	金	6-2こうあんきゅうしょく ③かんこく ピピンパ トッポギいりテンジャンチゲ ワッフル（たまご）	 こめ むぎ さとう じゃがいも トッポギ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ ぶたにく みそ あさり あぶらあげ たまご		しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ えのきだけ にゅうせいひん	6-2考案給食 ③韓国 91.9・28.3 701
9	月	ごもくチャーハン パンパンジーサラダ わんたんスープ	 こめ むぎ パンパンジードレッシング（ごま） わんたん	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン とりにく とりにく		たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ グリーンピース もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい にら	71.8・25.1 526
10	火	ケバブサンド きゃべつとコーンのサラダ はくさいのクリームスープ	 パン サウザンドレッシング クリームポタージュ	あぶら	とりにく ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく きゃべつ きゅうり コーン はくさい たまねぎ にんじん コーン しめじ	62.2・26.6 579
12	木	むぎごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	 こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	あましおさけ あぶらあげ あぶらあげ みそ		きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ えのきだけ こまつな	79・25.2 577
13	金	6-1こうあんきゅうしょく ①イタリア カルボナーラふうクリームスパゲティ チキンのハーブやき イタリアンサラダ キャラメルパンナコッタ（たまご）	 スパゲティ クリームポタージュ イタリアンドレッシング さとう	あぶら オリーブゆ	ベーコン とりにく たまご だいず	チーズ ぎゅうにゅう にゅうせいひん	たまねぎ にんじん こまつな にんにく バジル ブロッコリー カリフラワー キャベツ	6-1考案給食 ①イタリア 80.5・32.8 783
16	月	わかめごはん にくじゃが なめことだいこんのみそしる	 こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめごはんのもと	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース なめこ だいこん ねぎ ほうれんそう	87.2・21.5 591
17	火	メンチカツバーガー ゆできゃべつ ミネストローネ	 パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく だいず ベーコン		たまねぎ にんにく きゃべつ にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト	67.3・21.1 545
18	水	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん あさりとこまつなのみそしる	 こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく あさり みそ		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき こまつな ねぎ えのきだけ	83.5・25 608
19	木	6-1こうあんきゅうしょく ②わしょく とりそぼろこんぶごはん ちくわのてんぷら（あおのりふうみ） コロコロポテトサラダ とんじる	 こめ むぎ さとう こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら マヨネーズ あぶら	とりにく ちくわ ぶたにく みそ とうふ	しおこんぶ あおのり	えだまめ しょうが にんじん きゅうり コーン しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	6-1考案給食 ②和食 81.9・23 605
20	金	むぎごはん ハンバーグおろしソース（たまご） こまつなとコーンのソテー ぶゆやさいポトフ	 こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン ウィンナー		たまねぎ だいこんおろし こまつな しめじ きゃべつ コーン にんにく だいこん にんじん はくさい	80.8・24.1 626
24	火	カレーピラフ ツナポテトグラタン マカロニいりトマトスープ	 こめ むぎ じゃがいも マカロニ	マーガリン あぶら あぶら	とりにく ツナ ベーコン	ほろろクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ トマト	81.2・24.9 613
25	水	ちゃんぽんつけめん やきぎょうざ	 ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なんと ぶたにく とりにく		にんにく しょうが にんじん きゃべつ たけのこ コーン きゃべつ にら たまねぎ	62.3・22.6 574
26	木	むぎごはん あじフライ きゃべつのおかかあえ とうふのみそしる	 こめ むぎ こむぎこ パンこ ドレッシング	あぶら	あじ かまぼこ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	きゃべつ こまつな ねぎ ほうれんそう	83.2・24.4 605
27	金	チキンカレーライス コールスローサラダ	 こめ むぎ カレールウ じゃがいも ドレッシング	あぶら	とりにく	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 きゃべつ にんじん コーン	89.6・22.4 772

※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・ベシヤメルソースなど、使用している調味料には、**小麦**を原材料に使用して  
※お米・牛乳・みそは山梨県産です。