



# 4月学校給食献立予定表



令和8年度 上野原小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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		
10	金	ふたキムチどん わかめいりたまごスープ（たまご）		こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	ふたにく たまご		はくさいキムチ たまねぎ にら しょうが しらたき たまねぎ にんじん ほうれんそう	2~6年生給食開始 70・21.8 542	
13	月	むぎごはん おろしハンバーグ（たまご） かみかみサラダ とうふのすましじる		こめ むぎ ぼんこ さとう さとう		ふたにく たまご たまご		たまねぎ だいこん きりほしだいこん にんじん きゃべつ ほうれんそう えのきだけ	入学・進級おめでとう給食 79.6・24.3 601	
14	火	チキンライス スマイルポテト やさしいカレーに おいわいゼリー		こめ むぎ じゃがいも じゃがいも さとう	あぶら マーガリン あぶら あぶら	とりにく だいすこ ふたにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ フロccoli いちごかじゅう	1年生給食開始 95.6・24.1 683	
15	水	むぎごはん すきやきふう だいこんとなめこのみそじる		こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	ふたにく あつあげ なるこ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ しょうが しらたき だいこん ねぎ ほうれんそう	77.8・24.3 595	
16	木	むぎごはん チーズいりはんぺんフライ（たまご） きゃべつとコーンのサラダ とうふのみそじる		こめ むぎ ぼんこ こむぎこ ドレッシング	あぶら あぶら	はんぺん たまご チーズ わかめ		きゃべつ コーン きゅうり ねぎ こまつな	88.1・20.6 599	
17	金	スパゲティミートソース イタリアンサラダ パンケーキ		スパゲティ チョクラソース ドレッシング こむぎこ さとう	あぶら あぶら	ふたにく だいすこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゃべつ コーン フロccoli	88.7・25 686	
20	月	ごもくチャーハン むしどりのハンパングーサラダ わんだんスープ		こめ むぎ ドレッシング わんだん	ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン とりにく		たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ グリーンピース きゅうり もやし にんじん たまねぎ はくさい にら	63.6・23.5 586	
21	火	セルフホットドック ポークビーンズ コンスープ		じゃがいも さとう クリームポターージュ	あぶら あぶら	フランクフルト ふたにく だいす		きゃべつ たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん コーン	74.5・26.4 623	
22	水	カレーライス コールスローサラダ いちごのヨーグルト		こめ むぎ じゃがいも カレールウ ドレッシング さとう	あぶら あぶら	とりにく あぶら 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 ヨーグルト いちごかじゅう	101・25.3 701	
23	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそじる		こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ごまあぶら	あましおさけ さつまあげ だいす あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく えのきだけ こまつな ねぎ たまねぎ	82.9・26.2 602	
24	金	むぎごはん とりのからあげ わかめサラダ トッポギいりスープ（たまご）		こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく わかめ		しょうが にんにく もやし きゅうり コーン はくさい にんじん ねぎ	91.2・24.8 692	
27	月	むぎごはん さわらのたつたあげ ふたにくとだいこんのもの だけのことわかめのみそじる		こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら あぶら	さわら ふたにく とうふ	わかめ	しょうが しょうが だいこん たまねぎ にんじん いんげん にんじん たけのこ しめじ	84.8・27.2 665	
28	火	キャロットロール チキンソテー トマトソースパンネ やさしいスープ		パン さとう		とりにく ふたにく		にんにく にんにく たまねぎ ピーマン にんじん トマト たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	67.2・25.4 589	
30	木	むぎごはん ビーンズバーグ（たまご） きゃべつときゅうりのサラダ だいこんのみそじる		こめ むぎ ぼんこ さとう ドレッシング	バター ごま	ふたにく ひよこまめ ぼんこ		たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり だいこん にんじん えのきだけ ほうれんそう	85.5・24.9 661	

※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。

※カレールウ・ハヤシルウ・ホワイトルウ・デミグラスソース・ポターージュ・  
 ベシャメルソースなど、使用している調味料に**小麦・乳**を原材料に使用してい  
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

