

5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 たんばく質 エネルギー（中学年用）
				炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン	
1	金	たけのごはん		こめ むぎ さとう	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ		たけのこ にんじん ししいたけ	子どもの日給食 北教研 21.5 594
		ぶたにくとだいこんのもの		さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが だいこん にんじん たまねぎ いんげん	
		おふのみそしる		やきふ		あぶらあげ みそ		えのきだけ こまつな ねぎ	
		かしわもち		もち あずき さとう					
7	木	むぎごはん		こめ むぎ					23.3 620
		ホイコーロー		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン	
		やきぎょうざ		ぎょうざのかわ	あぶら	とりにく ぶたにく だいすこ		きゃべつ にら はくさい	
		わかめスープ			ごまあぶら	とうふ ベーコン わかめ		ほうれんそう ねぎ	
8	金	あんかけやきそば		ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら	ぶたにく いか		しょうが にんにく にんじん はくさい たけのこ ししいたけ ちんげんさい	23.4 555
		たまごスープ（たまご）		でんぶん	ごまあぶら	たまご ベーコン とうふ		にんじん えのきだけ ブロッコリー	
11	月	とりそぼろこんぶごはん		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	26.1 549
		いかとだいこんのもの		さとう	あぶら	ぶたにく いか		にんじん たけのこ こんにゃく だいこん	
		とうふのすましじる				とうふ	わかめ	えのきだけ	
12	火	きなこあげばん		パン さとう	あぶら	きなこ			27.9 702
		ポークビーンズ		さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん たまねぎ トマト	
		クラムチャウダー		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	
13	水	ソースやきそば		ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく		にんにく しょうが もやし きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	25.4 546
		わんたんスープ		わんたん	ごまあぶら	とりにく		たまねぎ はくさい にら	
		わかめサラダ		さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	もやし きゅうり コーン	
14	木	むぎごはん		こめ むぎ					24.5 633
		さけのマヨコーンやき			マヨネーズ	あましおさけ		コーン	
		ジャーマンポテト		じゃがいも	あぶら	ベーコン		たまねぎ	
		とりにくとやさいのスープ				とりにく		たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	
15	金	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん		こめ むぎ	ごまあぶら ごま	ぶたにく		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき	1.2年生授業参観 25 695
		きゃべつのみそしる				あぶらあげ みそ		きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	
		ミニだいやき		こむぎこ さとう あずき					
18	月	むぎごはん		こめ むぎ					25.5 564
		まつかぜやき		さとう はんこ	いりごま	とりにく ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん	
		おかかあえ				かつおぶし		はくさい ほうれんそう にんじん	
		かきたまじる（たまご）		でんぶん		とうふ たまご		にんじん こまつな ねぎ	
19	火	セルフてりやきチキンバーガー		パン さとう	あぶら	とりにく			3.4年生授業参観 23.3 575
		ごぼういりきゃべつのごまマヨサラダ			マヨネーズ ごま			ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ	
		マカロニいりトマトスープ		マカロニ	あぶら	ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん トマト	
20	水	ペペロンチーノスパゲティ		スパゲティ	オリーブ油 あぶら	ベーコン ゼラチン		にんにく たまねぎ とうがらし ピーマン パプリカ	21.9 593
		きゃべつとツナのサラダ		ドレッシング		ツナ		きゃべつ コーン きゅうり	
21	木	マーボードウフどん		こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ		にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース	5.6年生授業参観 25.4 702
		はくさいのちゅうかスープ		でんぶん	ごまあぶら	ベーコン		えのきだけ にんじん はくさい にら	
		プリン（たまご）		さとう		たまご ゼラチン	ぎゅうにゅう		
22	金	わかめごはん		こめ むぎ			わかめごはんのもと		23.8 711
		あげじゃがのそぼろに		フライドポテト でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが いんげん	
		あさりとこまつなのみそしる				あさり みそ		こまつな ねぎ えのきだけ	
25	月	キムチたくわんチャーハン		こめ むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんにく しょうが はくさいキムチ つぼづけ	21.3 568
		くきわかめサラダ		ドレッシング	いりごま		くきわかめ	コーン もやし きゅうり	
		はるさめスープ		はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん ししいたけ えのきだけ ちんげんさい	
26	火	はちみつパン		はちみつパン					23.4 691
		ハムチーズカツ		こむぎこ はんこ	あぶら	ハム	チーズ		
		じゃがいものまとに		じゃがいも	あぶら	ベーコン		たまねぎ トマト ピーマン	
		やさいスープ				ベーコン		きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう	
27	水	ドライカレー		こめ むぎ カレールウ	バター	ぶたにく		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト	20.8 647
		こまつなとコーンのソテー			あぶら	ベーコン		にんにく こまつな きゃべつ しめじ コーン	
		ミルクメークコーヒー		ミルクメークコーヒー					
28	木	むぎごはん		こめ むぎ					23.3 678
		あじフライ		こむぎこ はんこ	あぶら	あじ			
		コロコロポテトサラダ		じゃがいも さとう	マヨネーズ			にんじん きゅうり コーン	
		ABCトマトスープ		ABCマカロニ	あぶら	ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト	
29	金	ビビンバ（たまご）		こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ		しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう	29 631
		サムゲタンふうスープ		もちげんまい		とりにく		しょうが だいこん にんじん ねぎ	

※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**小麦・乳**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。