



6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	【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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	たんぱくしつ エネルギー（中学年用）	
1	月	ツナのトマトソーススパゲティ きゃべつとウィンナーのソテー		スパゲティ オリーブゆ バター	ツナ ウィンナー	こなチーズ	にんにく たまねぎ トマト きゃべつ にんじん コーン もやし	30.3 613	6年生修学旅行 24 618 6年生修学旅行 26.7 714 歯と口の健康週間 26.5 624 3年生校外学習 27.1 611 25.4 627 27.4 602 27.2 642 23.2 580 24 635 23.3 637 25.1 582 防災食体験給食 16.3 523
2	火	だいこんカレーライス コールスローサラダ メロンゼリー		こめ むぎ カレールウ ドレッシング さとう	あぶら ぶたにく ぜラチン	スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマト きゃべつ コーン にんじん メロンじゅう	20.6 690	
3	水	にくどん きゃべつのみそしる		こめ むぎ さとう	あぶら ぶたにく あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	22.7 554	
4	木	むぎごはん ごぼういりにくじゃが なめことだいこんのみそしる かたぬきチーズ		こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ぶたにく あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき だいこん なめこ ねぎ ほうれんそう チーズ		
5	金	げんまいごはん とりにくとうすらたまごのあげに（たまご） すましじる		こめ げんまい さとう でんぶん	あぶら とりにく うすらたまご		しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しちみとうがらし にんじん たけのこ しめじ ほうれんそう		
8	月	むぎごはん チンジャオロース たまごスープ（たまご）		こめ むぎ さとう でんぶん でんぶん	あぶら ぶたにく たまご とうふ ベーコン		にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ビーマン にんじん ブロッコリー えのきだけ		
9	火	むぎごはん ハンバーグおろしソース（たまご） いりどり とうふのすましじる		こめ むぎ パンこ さとう さとう	あぶら たまご ぶたにく とりにく とうふ		たまねぎ だいこんおろし しょうが ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく わかめ えのきだけ		
10	水	ちゃんぽんつけめん あげぎょうざ きゅうしょくようグミ（ぶどうあじ）		ちゅうかめん ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら あぶら ぜラチン		ぶたにく なたと いが ぶたにく とりにく だいず ぶどうかじゅう		
11	木	ひじきごはん やさいとあつあげのにももの おふのみそしる		こめ むぎ さとう じゃがいも さとう やきふ	あぶら あぶら あぶらあげ	とりにく ぶたにく みそ	あぶらあげ ひじき にんじん えだまめ にんじん だいこん しいたけ いんげん こんにゃく えのきだけ こまつな ねぎ	27.4 602	
12	金	ふじさくらボークマーボードウフどん わんたんスープ やまなしけんさんぶどうゼリー		こめ むぎ でんぶん わんたん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ぜラチン	富士桜ボーク とうふ みそ とりにく ぶどうかじゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ はくさい にら	27.2 642	
15	月	ごもくチャーハン きくらげいりはるさめサラダ ふえふきしのみそラーホー		こめ むぎ さとう はるさめ ほうとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン ハム みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース にんじん きゃべつ きゅうり きくらげ にんにく しょうが もやし コーン きゃべつ ねぎ	23.2 580	
16	火	メンチカツバーガー さんしょくソテー 甲州ワインビーフシチュー		パン はんこ こむぎ さとう シチュールー デミグラスソース じゃがいも	あぶら あぶら バター	ぶたにく とりにく だいず とりにく 甲州ワインビーフ	にんにく きゃべつ たまねぎ コーン きゃべつ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん	24 635	
17	水	しんげんどりのバターチキンカレー あさおだいこんかみかみサラダ ミルメークコーヒー		こめ むぎ さとう さとう	バター マヨネーズ いりごま	しんげんどり ヨーグルト 生クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ あさおきりぼしだいこん にんじん キャベツ ほうれんそう	23.3 637	
18	木	むぎごはん にじますのからあげ ひじきのにももの とうふのみそしる		こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら	とりにく にじます さつまあげ だいず ひじき とうふ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく わかめ たまねぎ こまつな	25.1 582	
19	金	きゅうきゅうカレー きゃべつとコーンのソテー バナナ		こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら	あぶら ベーコン		コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト きゃべつ こまつな コーン にんにく しめじ バナナ	16.3 523	
22	月	ぶた二郎どん たけのこちゅうかスープ		こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく		にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ	23 596	
23	火	かたつむりパン チキンのハーブやき じゃがいもとブロッコリーのソテー ミネストローネ		パン チョコレート オリーブゆ じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら あぶら	とりにく とりにく ベーコン	にんにく バジル にんにく きゃべつ ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ トマト	23.9 601	
24	水	ジャージャーめん わかめスープ		ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	わかめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり ほうれんそう ねぎ	22.2 588	
25	木	とりごぼうごはん いかとだいこんのにももの かきたまじる（たまご）		こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく いか とうふ たまご	しょうが ごぼう えだまめ にんじん たけのこ だいこん こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	26.2 582	
26	金	ドライカレー ほうれんそうとコーンのソテー ティラミスふうプリン（たまご）		こめ むぎ カレールウ あぶら さとう	バター あぶら たまご	ぶたにく とりにく にゅうせいひん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ビーマン もやし ほうれんそう にんじん コーン しめじ	23.1 723	
29	月	むぎごはん あじのあげに ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの じゃがいものみそしる		こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	あじ ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん エリンギ にら たまねぎ えのきだけ こまつな	27.9 674	
30	火	コッペパン とりにくのケバブ きゃべつとコーンのサラダ ちんげんさいのクリームスープ		パン さとう 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 たまねぎ にんじん コーン しめじ ちんげんさい	26.8 589	

※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。

※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。