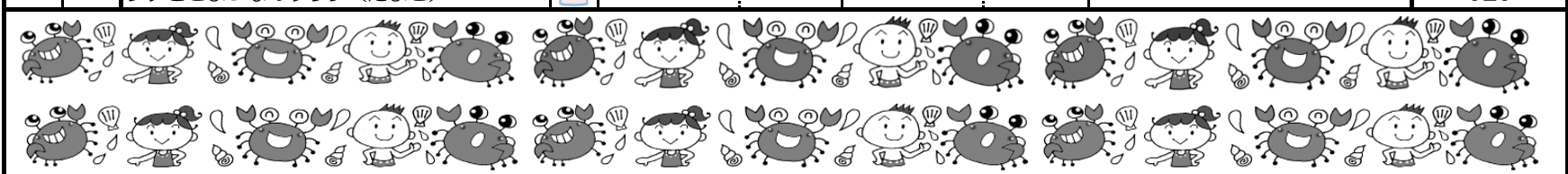


7.8月学校給食献立予定表

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	たんぱく質 エネルギー（中学年用）
7月 1	水	しょうゆつけめん	 ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ	
		やさいのぴりからいため	 さとう	ごまあぶら	ぶたにく		れんこん にんにく にんじん しめじ こまつな	19.3
		れいとうみかん					みかん	521
2	木	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん	 こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく		たまねぎ にんじん しょうが ごぼう しらたき	23.5
		とうふのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ こまつな	599(北教研)
3	金	わかめごはん	 こめ むぎ			わかめごはんのもと		
		とりにくとうすらたまごのあげに（たまご）	 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 ビーマン にんじん とうがらし	29.7
		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	717
6	月	むぎごはん	 こめ むぎ					
		うえのはらめいぶつ！せいだのたまじ	 さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら				19.8
		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	670
		かきたまじる	 でんぶん		とうふ たまご		にんじん こまつな ねぎ	
7	火	さんしょくそぼろどん（たまご）	 こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく たまご		にんじん しいたけ しょうが ビーマン	24.2
		たなばたそうめんじる	 そうめん		かまぼこ		にんじん しいたけ ねぎ	600
8	水	いかときゃべつのペペロンチーノスパゲティ	 スパゲティ	オリーブゆ あぶら	いか ベーコン	ゼラチン	にんにく とうがらし きゃべつ たまねぎ あかビーマン	
		よんしょくサラダ	 ドレッシング				ブロッコリー だいこん きゅうり コーン	23.6
		レモンカスターダルト（たまご）	 こむぎこ さとう		たまご	にゅうせいひん	レモンかじゅう	681
9	木	むぎごはん	 こめ むぎ					
		とりのからあげ	 でんぶん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく	
		はるさめサラダ	 はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ハム		にんじん きゃべつ きゅうり	26.3
		みそワントンスープ	 わんたん	あぶら	みそ ぶたにく		にんにく しょうが にんじん もやし はくさい にら	693
10	金	むぎごはん	 こめ むぎ					大月市の玉ねぎ
		おおつきしのたまねぎハンバーグ	 ばんこ さとう		ぶたにく とりにく		たまねぎ にんにく	ハンバーグ給食
		ほうれんそうとじゃがいものソテー	 じゃがいも	バター	ベーコン		ほうれんそう しめじ にんじん コーン	22.4
		コーンスープ	 クリームポタージュ	あぶら		ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	651
13	月	むぎごはん	 こめ むぎ					
		さわらのチリソース	 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら		にんにく たまねぎ しょうが	
		やさいのオイスターソースいため		あぶら	ぶたにく		きゃべつ にんじん もやし しめじ ビーマン	25.2
		わかめスープ			ベーコン とうふ	わかめ	ほうれんそう ねぎ	690
14	火	セルフホットドック	 パン	あぶら	フランクフルト		きゃべつ	
		チリコンカン			ベーコン ぶたにく だいず		にんにく たまねぎ にんじん トマト	30.2
		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	640
15	水	まぜそば	 ちゅうかめん でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ かつおぶし		しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら	
		たけのこのちゅうかスープ	 さとう	ごまあぶら	とりにく		きゃべつ たけのこ にんじん しいたけ	24.4
		ミルメークコーヒー	 ミルメーク					603
16	木	ドライカレー	 こめ むぎ カレールウ	バター	ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト	21.5
		きゃべつとじゃがいものソテー	 じゃがいも	あぶら	ウィンナー		きゃべつ にんじん	635
17	金	なすいりスパゲティミートソース	 スパゲティ デミグラスソース	あぶら	ぶたにく		しょうが にんにく たまねぎ なす マッシュルーム ビーマン	26
		ツナとこまつなのサラダ（たまご）	 フレンチドレッシング		ツナ		きゃべつ こまつな コーン	629
								
8月	水	ぶたニラどん	 こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく		にんにく たまねぎ にんじん ねぎ にら	24.2
		わんたんスープ	 わんたん	あぶら ごまあぶら	とりにく		たまねぎ はくさい こまつな	575(始業式)
27	木	ジャージャーめん	 ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	24.2
		わかまめサラダ	 さとう	ごま	ツナ ひよこまめ	わかめ	コーン えだまめ	575
28	金	なつやさいカレー	 こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン	
		さんしょくソテー		あぶら			きゃべつ にんじん コーン	20.3
		フルーツポンチ	 サイダー ゼリー			ゼラチン	みかん パイン もも	660
31	月	むぎごはん	 こめ むぎ					
		さけのしおやき			あましおさけ			
		ごもくきんぴら	 さとう	ごまあぶら ごま	だいず さつまあげ		にんじん いんげん こんにゃく ごぼう	25.2
		じゃがいものみそしる	 じゃがいも		あぶらあげ みそ		えのきだけ たまねぎ こまつな	586

※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は**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。