



令和2年 6月

学校給食献立予定表



上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名		
		ねつちから 熱や力になる食品(き)	ちやくほね 血や肉・骨になる食品(あか)	からだやし 体の調子を整える食品(みどり)
1 (月)	むぎ 麦ごはん ポークカレー 野菜サラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり
2 (火)	わかめごはん とりのから揚げ キャベツのみそ汁 牛乳	こめ さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ あかみそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし
3 (水)	ロールパン キャベツのクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	ロールパン こめこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう まなクリーム	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ ごぼう サラダこんにやく
4 (木)	むぎ 麦ごはん 鯉の竜田揚げ 冬瓜汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん	かつお とうふ	にんじん ねぎ しょうが とうがん たまねぎ
5 (金)	ロールパン アジのカレーニエル ポトフ いちごジャム 牛乳	ロールパン こむぎこ じゃがいも いちごジャム	あじ ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ
8 (月)	むぎ 麦ごはん 八宝菜 フライドポテト 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	ぶたにく イカ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ
9 (火)	むぎ 麦ごはん イカの煮つけ 五目きんぴら 牛乳	こめ おおむぎ さとう	イカ ぶたにく	にんじん しょうが ごぼう いとこんにやく
10 (水)	こめこい 米粉入りパン シイラのフライ 野菜スープ 牛乳	こめこいりパン こむぎこ パンこ じゃがいも	シイラ ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ
11 (木)	むぎ 麦ごはん さわらの照り焼き スタミナみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも	さわら あぶらあげ あわせみそ とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ なす
12 (金)	げんりょう 減量ロールパン わさび和風スパゲッティ 小松菜サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しめじ ほししいたけ キャベツ
15 (月)	むぎ 麦ごはん 厚揚げのみそ炒め わかめサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ぶたにく あつあげ あかみそ まぐろあぶらづけ	にんじん しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ
16 (火)	むぎ 麦ごはん いわしなんぼんづけ 鱸の南蛮漬 新玉ねぎのみそ汁 ちまき 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも ちまき	いわし あわせみそ わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ こんにやく
17 (水)	ツナサンド ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも	まぐろあぶらづけ ベーコン	にんじん トマト キャベツ たまねぎ きゅうり セロリ にんにく
18 (木)	むぎ 麦ごはん 肉じゃがのうま煮 おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにく けずりぶし	にんじん さやいんげん こまつな ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
19 (金)	ロールパン シーフード豆乳チャウダー フレンチサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも こめこ さとう	かいほしら えび とうにゅう	にんじん セロリ たまねぎ しめじ キャベツ
22 (月)	むぎ 麦ごはん 厚揚げのカレーチャンブル 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし
23 (火)	むぎ 麦ごはん 鯉の酢豚風 豆腐スープ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	かつお とうふ わかめ	にんじん ピーマン ねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ
24 (水)	こくとう 黒糖パン さけ 鮭のチーズ焼き カレースープ 牛乳	こくとうパン こめこ じゃがいも	さけ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ
25 (火)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ぶたにく とうふ あかみそ	ねぎ こまつな にんにく しょうが たけのこ もやし サラダこんにやく
26 (水)	げんりょう 減量ロールパン やきそば 伊勢茶入りシュガーピーンズ 牛乳	ロールパン ちゅうかめん でんぷん さとう	ぶたにく だいす	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もやし
29 (月)	チキンライス マカロニスープ 牛乳	こめ おおむぎ マカロニ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ
30 (月)	むぎ 麦ごはん さけ 鮭の南部焼き 豚肉と野菜の炒め物 牛乳	こめ おおむぎ さとう	さけ ぶたにく	にんじん ニラ しょうが キャベツ もやし

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。