



# 12月学校給食献立予定表



平成28年度 上野原小学校

| 日  | 曜日 | こんだて  | 【黄の中間の食品】<br>主に熱や力のもとになる            |                        | 【赤の中間の食品】<br>主に血や肉、骨などをつくる         |                             | 【緑の中間の食品】<br>主に体の調子を整える  | エネルギー・行事<br>小学校中学年<br>基準640kcal |
|----|----|---|-------------------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|
|    |    |   | 炭水化物                                | 脂質                     | たんぱく質                              | 無機質                         | ビタミン   |                                 |
| 1  | 木  | しんまいごはん・ぎゅうにゅう<br>ごぼうとりのつくね・ひじきのにももの<br>とうがんとみそしる             | こめ<br>パンこ さとう<br>でんぷん               | あぶら<br>ごま              | とりにく みそ<br>だいず あぶらあげ ひじき<br>こうやとうふ | ぎゅうにゅう                      | たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく<br>いんげん <b>とうがん</b> しめじ<br><b>こまつな ねぎ</b>                  | 598                             |
| 2  | 金  | にくどん・ぎゅうにゅう<br>かみかみサラダ<br>もやしのみそしる                            | こめ むぎ<br>さとう                        | マヨネーズ<br>ごま            | ぶたにく<br>あぶらあげ みそ                   | ぎゅうにゅう                      | しょうが たまねぎ しらたき にんじん<br><b>ねぎ</b> きりほしだいこん <b>ほうれんそう</b><br>もやし <b>こまつな</b>     | 643                             |
| 5  | 月  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>すどり・はくさいのちゅうかスープ                              | こめ むぎ<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも          | あぶら<br>ごまあぶら           | とりにく ベーコン                          | ぎゅうにゅう                      | しょうが たまねぎ たけのこ にんじん<br>ほししいたけ ビーマン えのきたけ<br><b>はくさい</b> にら                     | 667                             |
| 6  | 火  | スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう<br>やさしいソテー・たまごスープ (たまご)<br>オレンジ            | スパゲティ<br>でんぷん<br>デミグラスソース           | あぶら<br>オリーブあぶら         | ぶたにく<br>たまご                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | にんにく たまねぎ セロリー トマト<br>キャベツ にんじん もやし しめじ<br>ビーマン <b>ほうれんそう</b> オレンジ             | 638                             |
| 7  | 水  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>やしししゃも・やさいとがんものにももの<br>かぶのみそしる                | こめ むぎ<br><b>さといも</b><br>さとう         | あぶら                    | ししゃも みそ<br>がんもどき<br>あぶらあげ          | ぎゅうにゅう                      | <b>だいこん</b> こんにゃく にんじん<br>いんげん <b>かぶ かぶのは</b><br>しめじ <b>ねぎ</b>                 | 601                             |
| 8  | 木  | ようふうてまきすし・ぎゅうにゅう<br>いかとだいいんげんにももの<br>あらははんぺんのすましじる・あおりんごゼリー   | こめ むぎ<br>さとう ゼリー                    | あぶら<br>ごま              | ハム いか<br>ぶたにく はんぺん                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ のり<br>ちりめんじゃこ | <b>こまつな</b> かんぴょう にんじん<br>こんにゃく <b>だいこん</b> いんげん<br>ほししいたけ えのきたけ <b>ほうれんそう</b> | 643                             |
| 9  | 金  | こどもパン・ぎゅうにゅう<br>チキンのハーブやき・ポテトサラダ<br>ミネストローネスープ                | パン さとう<br><b>じゃがいも</b><br>マカロニ      | あぶら<br>マヨネーズ           | とりにく ベーコン<br>ひよこまめ<br>いんげんまめ       | ぎゅうにゅう                      | にんにく パジル とうもろこし にんじん<br>セロリー たまねぎ トマト きゅうり                                     | 637                             |
| 12 | 月  | ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう<br>はるさめサラダ(たまご)・ワンタンスープ<br>ヨーグルト              | こめ むぎ<br>はるさめ さとう<br>わんだんのかわ        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま     | とりにく ハム<br>たまご                     | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>ちりめんじゃこ  | たまねぎ にんじん しょうが にんにく<br>ほししいたけ グリンピース きゅうり<br><b>はくさい</b> にら                    | 609                             |
| 13 | 火  | むぎごはん・ぎゅうにゅう・ピーンスバーグ(たまご)<br>こまつなとエリンギのソテー<br>だいいんげんとしょうがのスープ | こめ むぎ<br>パンこ さとう                    | あぶら<br>バター             | ぶたにく ベーコン<br>ウインナー たまご<br>ひよこまめ    | ぎゅうにゅう                      | たまねぎ エリンギ しょうが もやし にんじん<br><b>こまつな だいいん</b><br><b>ほうれんそう</b>                   | 624                             |
| 14 | 水  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>サワラのネギソースかけ・おほかあえ<br>とんじる                     | こめ むぎ<br>でんぷん<br><b>さといも</b>        | あぶら                    | さわら ぶたにく<br>とうふ みそ<br>かつおぶし        | ぎゅうにゅう                      | <b>ねぎ</b> しょうが <b>はくさい ほうれんそう</b><br>ごぼう <b>だいこん</b> こんにゃく にんじん<br><b>こまつな</b> | 682                             |
| 15 | 木  | ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう<br>わかめサラダ・ひきにくとはるさめのスープ<br>りんご                 | こめ むぎ<br>さとう はるさめ                   | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら     | ぶたにく<br>とりにく                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | たまねぎ しらたき <b>はくさい</b> キムチ<br>とうもろこし もやし きゅうり<br>えのきたけ チンゲンサイ りんご にんじん          | 610                             |
| 16 | 金  | シュガートースト・ぎゅうにゅう<br>やさしいカレーに・はくさいスープ<br>バナナ                    | パン さとう<br><b>じゃがいも</b><br>カレーこ さとう  | あぶら<br>マーガリン           | とりにく ベーコン                          | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク            | しょうが にんにく にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ ブロッコリー <b>はくさい</b><br><b>ほうれんそう</b> バナナ            | 632                             |
| 19 | 月  | ゆかりごはん・ぎゅうにゅう<br>にくじゃが・なめこじる                                  | こめ むぎ<br>さとう<br><b>じゃがいも</b>        | あぶら                    | ぶたにく みそ<br>とうふ                     | ぎゅうにゅう                      | しょうが にんじん たまねぎ<br>しらたき グリンピース なめこ<br><b>ねぎ こまつな</b>                            | 605                             |
| 20 | 火  | チキンライス・ぎゅうにゅう<br>さんしょくサラダ・ポトフ<br>サンタさんのいちごモンブランケーキ            | こめ むぎ<br><b>じゃがいも</b><br>ケーキ        | あぶら<br>マーガリン<br>ドレッシング | とりにく<br>ウインナー                      | ぎゅうにゅう                      | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリンピース ブロッコリー カリフラワー<br>ヤングコーン キャベツ <b>こまつな</b>           | クリスマス給食<br>640                  |
| 21 | 水  | むぎごはん・ぎゅうにゅう<br>さけのゆずみそやき・こんぶとまめのにももの<br>かぼちゃいりとんじる           | こめ むぎ<br><b>さといも</b><br>さとう         | あぶら                    | さけ みそ<br>さつまあげ だいず こんぶ<br>ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう                      | ゆず にんじん しょうが<br>ごぼう かぼちゃ <b>だいこん</b><br><b>ねぎ こまつな</b>                         | 冬至給食<br>603                     |
| 22 | 木  | カレーライス・ぎゅうにゅう<br>キャベツのあえもの・オレンジ                               | こめ むぎ<br>カレールー はちみつ<br><b>じゃがいも</b> | あぶら                    | ぶたにく<br>かまぼこ                       | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク            | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ きゅうり<br>とうもろこし オレンジ                            | 短縮日課<br>600                     |

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※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。※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。