



12月学校給食献立予定表



平成26年度 上野原小学校

日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】 熱や力のもとになる		【赤の仲間の食品】 血や肉、骨などをつくる		【緑の仲間の食品】 体の調子を整える		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・こんさいのもの かぶのみそしる	こめ さといも さとう	あぶら	さけ とり みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう たけのこ こんにゃく ほしいいだけ いんげん	だいこん にんじん かぶ かぶのは	630
2	火	とりごぼろごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのすましじる オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん しらたき グリンピース えのきたけ オレンジ	634	
3	水	ごもくやしそば・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・はくさいのちゅうかスープ バナナ	ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン えのきたけ はくさい にら バナナ	603	
4	木	くろパン・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) さんしょくサラダ・ポトフ	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご ウインナー ひよこめめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ヤングコーン カリフラワー ほうれんそう	620	
5	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・イカとブロッコリーのソテー やさいたっぷりとんじる・ミルメーク(コーヒー)	こめ むぎ さといも ミルメーク	あぶら	とりにく ぶたにく いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく パジル キャベツ ブロッコリー しょうが ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	6年2組 考案献立 624	
8	月	ようふうてまきすし・ぎゅうにゅう すきやきふうに はんべんのすましじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ なると はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんほし	にんじん こまつな かんぴょう しらたき ねぎ しめじ しょうが ほしいいだけ えのきたけ ほうれんそう	604	
9	火	キムチチャーハン・ぎゅうにゅう ナムル・しらたまスープ(たまご) ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん したらま はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ キムチ もやし きゅうり にんじん ほしいいだけ にら	611	
10	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげだしとうふ・いりどり じゃがいものみそしる・りんご	こめ むぎ でんぷん じゃがいも	あぶら	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな りんご	606	
11	木	はちみつパン・ぎゅうにゅう ラザニア・いかとブロッコリーのソテー あったかはくさいスープ・フルーツポンチ	パン きょうざのかわ デミグラスソース ゼリー サイダー	あぶら	ぶたにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー はくさい しめじ ほうれんそう みかん パイン おとうと	6年1組 考案献立 664	
12	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・こまつなとあつあげのにびたし さといものみそしる	こめ むぎ さとう パンこ さといも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	614	
15	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ほっけのしおやき・さといもとだいこんのうまに はくさいのみそしる	こめ むぎ さといも	あぶら ごまあぶら	ほっけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく ほしいいだけ いんげん えのきたけ はくさい ほうれんそう	621	
16	火	カレーライス・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー グレープフルーツ	こめ むぎ カレールー はちみつ じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく にんじん トマト ほうれんそう もやし しめじ とうもろこし グレープフルーツ	短縮日課 667	
17	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう サワラのネギソースかけ・ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる・みかん	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん はくさい だいこん こまつな みかん しめじ	661	
18	木	セルフテリヤキバーガー(たまご)・ぎゅうにゅう こまつなとじゃこのソテー ミネストローネスープ	パン マカロニ	あぶら マヨネーズ	とりにく ベーコン ウインナー じゃが ゆいげん	ぎゅうにゅう ちりめんほし	キャベツ こまつな にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマト とうもろこし	短縮日課 655	
19	金	にくまんふうむしパン・ぎゅうにゅう たまごのあまからに(たまご) やさいたっぷりラーメン・ミルメーク(いちご)	むしパンこ はるさめ でんぷん さとう ちゅうかめん ミルメーク	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご ハム みそ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ほしいいだけ ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし キャベツ	6年3組 考案献立 683	
22	月	ぎゅうどん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの・かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー ドレッシング	あぶら	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ しらたき キャベツ にんじん とうもろこし かぼちゃ ほうれんそう	冬至給食 656	
24	水	スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう わかめサラダ・やさいスープ クリスマスカップデザート	スパゲティ デミグラスソース クリスマスデザート	あぶら ごま オリーブあぶら	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト ピーマン とうもろこし きゅうり キャベツ ほうれんそう	クリスマス給食 668	

※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、マヨネーズを含め、献立の隣に(たまご)と表示してあります。