



# 12月学校給食献立予定表



平成29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		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	金	ミルクパン・ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース・ジャーマンポテト コーンポタージュ	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンかじゅう パセリ にんじん とうもろこし	短縮日課 653	
4	月	とりそぼろこんぶごはん・ぎゅうにゅう あげだしとうふ・いんげんのごまあえ おろのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ だいこん もやし いんげん にんじん えのきたけ <b>こまつな</b> <b>ねぎ</b>	短縮日課 596	
5	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロース・ワンタンスープ マスカットゼリー	こめ むぎ さとう わんたんのかわ ゼリー てんぷん	あぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく だけのこ たまねぎ ビーマン にんじん <b>はくさい</b> にら	短縮日課 645	
6	水	ドライカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ りんご	こめ むぎ カレールウ	あぶら ドレッシング	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	623	
7	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき・いりどり あざりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう	こまあぶら	さわら みそ とりにく あざり	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう だけのこ にんじん いんげん こまつな <b>ねぎ</b> えのきたけ	短縮日課 615	
8	金	にくまんぷうむしパン・ぎゅうにゅう たまごのあまからに(たまご)・はるさめサラダ わかめラーメン	むしパンこ さとう でんぷん はるさめ めん あぶら	こまあぶら ごま	ふたにく みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ たまねぎ だけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん とうもろこし <b>ねぎ</b>	671	
11	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう やさいとがんものにも・はくさいのみそしる オージービーフときりぼしだいこんのふりかけ	こめ むぎ さとう <b>さといも</b>	あぶら ごま	がんもどき みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりのかつおぶし ちりめんほし	にんじん <b>だいこん</b> こんにゃく ほししいたけ いんげん <b>はくさい</b> えのきたけ <b>きりぼしだいこん</b> しょうが ほうれんそう	610	
12	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン・ちゅうかあえ たまごスープ(たまご)	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま こまあぶら	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	642	
13	水	バエリア・ぎゅうにゅう やさいのソテー・マカロニいりトマトスープ バナナ	こめ むぎ マカロニ	あぶら バター	とりにく いか あざり ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし しめじ ピーマン セロリ トマト たまねぎ バナナ	622	
14	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう ふたにくとだいこんのもの なめこじる・ヨーグルト	こめ むぎ さとう	あぶら	ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうが <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b> なめこ えのきたけ <b>こまつな</b>	648	
15	金	こどもパン・ぎゅうにゅう サーモンフライ(たまご)・ごぼうサラダ ふゆやさいのポトフ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	さけ たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	にんにく パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ <b>だいこん</b> <b>はくさい</b>	586	
18	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう さんまのかばやき・はくさいのあえもの かぶのみそしる	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま	さんま かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが <b>はくさい</b> にんじん こまつな かぶ しめじ	671	
19	火	ちゅうかどん(たまご)・ぎゅうにゅう わかめスープ みかん	こめ むぎ でんぷん	あぶら こまあぶら ごま	ふたにく いか うすらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん だけのこ <b>はくさい</b> チンゲンサイ <b>ほうれんそう</b> <b>ねぎ</b> みかん	600	
20	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・こんぶとまめののもの けんちんじる	こめ むぎ パンこ さとう <b>さといも</b>	ごま	とりにく ふたにく みそ だいず さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こんにゃく たまねぎ にんじん <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b> ごぼう	622	
21	木	スパゲッティミートソース・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー クリスマスデザート(たまご)	スパゲッティ クリスマスデザート	オリーブオイル あぶら バター	ふたにく ベーコン クリスマスデザートたまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト ほうれんそう とうもろこし しめじ もやし	クリスマス給食 731	
22	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき・ひじきのサラダ かぼちやいりとしる	こめ むぎ さとう <b>さといも</b>	マヨネーズ ごま あぶら	さけ みそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	<b>ゆず</b> にんじん とうもろこし れんこん きゅうり しょうが ごぼう <b>かぼちや</b> <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	冬至給食 612	
25	月	ハヤシライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミルクケーキ	こめ むぎ ハヤシルウ ミルク	あぶら ドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリーンピース とうもろこし キャベツ しめじ	短縮日課 713	

※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。