



# 12月学校給食献立予定表



平成30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650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげぎょうざ・ホイコーロー わかめスープ	こめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ほうれんそう ねぎ	短縮日課 613	
4	火	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう やさいかレーに・やさいスープ	こめ じゃがいも さとう カレーこ	あぶら バター	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	短縮日課 650	
5	水	にくどん・ぎゅうにゅう おかかあえ フルーツあんぱん	こめ さとう あんぱんとうふ	あぶら	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう しらたき みかん おうとう パイナップル	659	
6	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのごまだれゆき・だいすごぼうのいりに あさりとかまつなのみそしる	こめ さとう	あぶら ごま	さば ぶたにく だいす あさり みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん ごまつな ねぎ えのきたけ	短縮日課 605	
7	金	こどもパン・ぎゅうにゅう タンドリーチキン・キャベツともやしのソテー コーンポタージュ・オレンジ	パン さとう	あぶら バシヤメルソース	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく キャベツ もやし ごまつな たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	短縮日課 607	
10	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりにくとうすらたまごのあげに(たまご)・わかめサラダ だいこんとしょうがのスープ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン とうもろこし もやし きゅうり しょうが にんじん だいこん ほうれんそう	622	
11	火	とりそぼろこんぶごはん・ぎゅうにゅう やさいとあつあげのもの じゃがいものみそしる・ようなしゼリー	こめ さとう じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが えだまめ にんじん だいこん ほししいたけ いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ ごまつな こんにゃく	636	
12	水	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ りんご	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース えのきたけ はくさい にら りんご	613	
13	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜゆき・ひじきのもの なめこじる	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ とうふ ひじき だいす	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん なめこ えのきたけ ねぎ ごまつな	617	
14	金	セルフホットドッグ・ぎゅうにゅう かみかみサラダ・チリコンカン バナナ	パン さとう マカロニ	マヨネーズ ごま あぶら	ウィンナー ベーコン ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	キャベツ きりぼしいたけ ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ トマト しめじ バナナ	648	
17	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに・わかめサラダ はくさいのみそしる	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ ツナ しろういんげん あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう だいこん にんじん とうもろこし むぎえだまめ はくさい えのきたけ ほうれんそう こんにゃく	611	
18	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ・きつねあえ とうふのすましじる	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ ごまつな もやし にんじん ねぎ	614	
19	水	キムタクごはん・ぎゅうにゅう ゆでやさい たまごスープ(たまご)・みかん	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ キムチ つぼつけ ブロッコリー とうもろこし にんじん えのきたけ チンゲンサイ みかん	595	
20	木	スパゲッティミートソース・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー 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	ぶたにく いか 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 エリンギ トマト キャベツ ブロッコリー	クリスマス給食 739	
21	金	なめし・ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに・キャベツのおかかあえ えのきのみそしる・ゆずゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	とりにく かまぼこ ごま みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ひろしまな かぼちゃ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごまつな えのきたけ ほうれんそう ねぎ	冬至給食 641	
25	火	ドライカレー・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	短縮日課 658	

※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。