



12月学校給食献立予定表



平成27年度 上野原小学校

日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 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	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたのみそに・ほうれんそうのごまあえ かぶのみそしる	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	みそ ぎゅうにゅう	しょうが こんやく かぶ かぶのは	だいこん にんじん えのきたけ	610		
2	水	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 とうふのすましじる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ	さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが こんやく えのきたけ	にんじん いんげん ねぎ	605	
3	木	くろパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・ポテトサラダ やさいスープ・りんご	パン さとう	あぶら マヨネーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく とうもろこし	パジル たまねぎ キャベツ ほうれんそう	りんご	601	
4	金	パエリア・ぎゅうにゅう やさいソテー・パスタいりトマトスープ ヨーグルト	こめ スパゲティ	あぶら バター	とりにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく グリーンピース	マッシュルーム キャベツ もやし しめじ	にんじん ピーマン セロリー トマト たまねぎ	616	
7	月	ようふうてまぎすし・ぎゅうにゅう こんさいのもの あられはんぺんのすましじる・みかん	こめ さとう	あぶら ごま	ハム はんぺん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん だいこん えのきたけ	ごぼう ただのこ こんやく いんげん ほししいたけ	ごぼう ただのこ いんげん しめじ ほうれんそう	みかん	602
8	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのフライチリソースかけ はるさめサラダ(たまご)・ちゅうかスープ	こめ パン	あぶら ごまあぶら	メルルーサ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ きゅうり	しょうが にんにく えのきたけ	にんじん ほうれんそう	682	
9	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね・ひじきのサラダ だいこんのみそしる	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう とうもろこし	にんにく しょうが れんこん きゅうり	にんじん しめじ ねぎ ごまつな	655	
10	木	セルフホットドッグ・ぎゅうにゅう やさいカレーに・はくさいスープ バナナ	パン さとう	あぶら	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく	しょうが にんにく かほちゃ フロッコリー	たまねぎ ほうれんそう バナナ	640	
11	金	むぎごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの・さといものみそしる ぎゅうにくときりほしだいこんのてづくりふりかけ	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ	こんやく だいこん いんげん ねぎ ほうれんそう	しょうが	644	
14	月	さといもとじゃこのごはん・ぎゅうにゅう やさいのうまに・なめこじる ようなしゼリー	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ただのこ	えだまめ しょうが だいこん ほししいたけ いんげん	なめこ えのきたけ ねぎ ごまつな	602	
15	火	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう ただのこチンゲンサイのいたためもの わかめスープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく キムチ	しょうが たまねぎ しらす ただのこ チンゲンサイ	しめじ もやし ほうれんそう ねぎ	643	
16	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・ごもくきんぴら はくさいのみそしる	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	さば みそ	ぎゅうにゅう	しょうが いんげん	ごぼう にんじん こんやく えのきたけ	にんじん ほうれんそう ねぎ	639	
17	木	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 オレンジ	こめ カレールー	あぶら はちみつ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが トマト	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	もやし しめじ とうもろこし オレンジ	短縮日課 698	
18	金	マーメイドむしパン・ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため・おかかあえ にこみうどん	むしパン さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ	にんじん はくさい ほうれんそう	ほししいたけ	短縮日課 612	
21	月	わかめごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・もやしのみそしる	こめ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが グリーンピース	たまねぎ にんじん しらす もやし しめじ	ごまつな ねぎ	642	
22	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき・ひじきのもの かほちゃいりとしる	こめ さとう	あぶら	さけ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ゆず いんげん	にんじん しょうが ごぼう かほちゃ	だいこん ごまつな ねぎ	冬至給食 601	
24	木	チキンライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・はくさいのポトフ クリスマスカップケーキ	こめ さとう	あぶら	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ プロッコリー	にんじん マッシュルーム グリーンピース カリフラワー	はくさい ほうれんそう	クリスマス給食 608	
25	金	ぎゅうどん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの・じゃがいものみそしる	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	にんじん たまねぎ きゅうり	とうもろこし えのきたけ ごまつな	短縮日課 664	

※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。