



12月学校給食献立予定表



令和2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		
1	火	だきごみごはん ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの わかめサラダ	こめ むぎ さとう いりごま	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく いか いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう にんじん えだまめ たけのこ だいこん コーン こんにゃく	短縮5校時 631	
2	水	にくどん ぎゅうにゅう えのきだけのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ こまつな しらたき	595	
3	木	くろばん ぎゅうにゅう チキンのハーブやき ごぼうサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ	オリーブオイル いりごま マヨネーズ	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんにく パジル ごぼう にんじん きゅうり キヤベツ たまねぎ トマト	短縮5校時 586	
4	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう たまごスープ(たまご) プリン	こめ むぎ でんぷん プリン	あぶら いりごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ キムチ たまねぎ にんじん ほうれんそう	短縮5校時 593	
7	月	やきそば ぎゅうにゅう ちゅうかスープ みかん	ソースやきそば	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キヤベツ ビーマン たけのこ しいたけ はくさい みかん	短縮5校時 563	
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのチリソース ぶたにくとだいすのちゅうかに	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ホキ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん こまつな トマト	589	
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう さといもとだいこんのうまに マスカットゼリー	こめ むぎ さといも さとう マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かちりほし	にんじん だいこん しいたけ いんげん こんにゃく	568	
10	木	セルフホットドッグ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ブラウンシチュー	パン ジャがいも さとう バター ビーフシチュールー	あぶら バター	フランクフルト ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	キヤベツ にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく	690	
11	金	とりにくとうすらのあげにどん(たまご) ぎゅうにゅう はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	とりにく うすらたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ビーマン はくさい ほうれんそう ねぎ にんじん	5年生校外学習 601	
14	月	ぶたにくどん ぎゅうにゅう にくだんごのスープ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ニラ だいこん	579	
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまやき いりどり おさつスティック	こめ むぎ さといも さとう おさつスティック	ごまあぶら すりごま	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	572	
16	水	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに ヨーグルト	こめ むぎ さとう ジャがいも でんぷん	あぶら いりごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが ごぼう えだまめ グリーンピース	659	
17	木	キャロットロール ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) コールスローサラダ コーンポタージュ	パン パンこ さとう ドレッシング コーンポタージュ	バター あぶら	ぶたにく ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ キヤベツ コーン にんじん パセリ	695	
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん エリンギ ニラ ねぎ	656	
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき かぼちゃのうまに はちみつゆずゼリー	こめ むぎ さとう パンこ	ごまあぶら いりごま	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ねぎ	冬至給食 639	
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう	いりごま ごまあぶら	さば さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん	568	
23	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう みそわんたん	こめ むぎ でんぷん わんたん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ はくさい タアサイ にんにく もやし キヤベツ ねぎ	588	
24	木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう イカとブロッコリーのいためもの クリスマスデザート	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	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン キヤベツ ブロッコリー トマト	クリスマス給食 757	
25	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ツナとこまつなのサラダ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ カレールー ドレッシング	あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん コーン キヤベツ こまつな	終業式 661 短縮5校時	

※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。