



12月学校給食献立予定表



令和3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	水	とりそぼろこんぶごはん あつあげとやさいのもの かきたまじる(たまご) みかん	こめ さといも でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが しいたけ いんげん こんにやく みかん	えだまめ にんじん だいこん こまつな ねぎ	573
2	木	きなこあげばん やさいのカレーに はくさいスープ	パン じゃがいも	あぶら	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ フロccoli はくさい ほうれんそう		649
3	金	マーボーどん ちゅうかスープ ようなしゼリー	こめ でんぷん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく 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 たけのこ きゃべつ しいたけ		643
6	月	バエリアふうごはん ポークラタトゥーユ ポトフ	こめ じゃがいも	あぶら バター オリーブゆ	とりにく ぶたにく いか ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース なす しめじ ピーマン トマト きゃべつ		622
7	火	むぎごはん さわらのたつたあげ だいこんのそぼろに はくさいのみそしる	こめ さとう でんぷん	あぶら	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん たまねぎ はくさい こまつな		ふれあい給食会 693
8	水	ソースやきそば たまごスープ(たまご)	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん もやし ピーマン えのきたけ こまつな		609
9	木	こざかなごはん いかとだいこんのもの とうふのみそしる	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ちりめん ぶたにく いか みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ たけのこ だいこん こんにやく ねぎ こまつな		586
10	金	ポークカレー コールスローサラダ フルーツのヨーグルトあえ	こめ じゃがいも はちみつ コールスロドレッシング	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ コーン パイン みかん もも		710
13	月	ハヤシライス きゃべつとウィンナーのソテー	こめ じゃがいも ハヤシル	あぶら バター	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース きゃべつ もやし		694
14	火	とりごぼうごはん にこみおでん(たまご) わかめサラダ	こめ さとう	あぶら いりごま	とりにく さつまあげ ちくわ はんぺん(卵白) うずらたまご ツナ りよこまめ こんぶ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	しょうが ごぼう えだまめ いんげん だいこん こんにやく コーン		599
15	水	ドライカレー こまつなとコーンのソテー ミルクコーヒー	こめ じゃがいも はちみつ コールスロドレッシング	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな コーン しめじ きゃべつ		640
16	木	セルフホットドッグ ポークビーンズ クラムチャウダー	パン じゃがいも クリームポスタージュ	あぶら	フランクフルト ぶたにく だいたす ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たまねぎ トマト コーン グリーンピース		675
17	金	むぎごはん 通りのからあげ わかめサラダ わんだんスープ	こめ でんぷん さとう わんだん	あぶら いりごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく コーン もやし きゅうり たまねぎ はくさい にら		670
20	月	ホイコーローどん わかめスープ マスカットゼリー	こめ でんぷん ゼリー	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	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ピーマン ほうれんそう		624
21	火	むぎごはん さけのしおやき いりどり じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こんにやく こまつな		617
22	水	にくどん かぼちゃのみそしる はちみつゆずゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき かぼちゃ こまつな		冬至給食 612
23	木	スパゲティミートソース いかとフロccoliのソテー クリスマスケーキ(たまご)	スパゲティ デミグラスソース ケーキ(たまご)	あぶら	ぶたにく いか ケーキのたまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゃべつ フロccoli		クリスマス給食 700
24	金	チキンカレーライス ごぼうサラダ	こめ じゃがいも カレール さとう はちみつ	あぶら マヨネーズ いりごま	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう コーン きゃべつ えだまめ		終業式 648

※献立は都合により変わる場合があります。 ※山梨県産の食材、上野原市産の食材には、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。
 ※フレンチドレッシングには原材料にたまご(加糖卵黄)が使われています。