



12月学校給食献立予定表



令和4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	行事 たんばく質 エネルギー（中学年用）	
			炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	ビタミン		
1	木	むぎごはん ピーズバーグ（たまご） きゃべつとコーンのソテー とうふのみそしる	こめ ばんこ	あぶら バター	ふたにく たまご みそ	ひよこまめ あぶら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ コーン きゃべつ にんじん もやし ねぎ こまつな	25.6 627
2	金	マーボー豆腐どん はくさいのちゅうかスープ マスカットゼリー	こめ でんぷん	ごまあぶら ゼリー	ふたにく とうふ	ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ はくさい にら	23.3 633
5	月	カレーピラフ ふたにくとやさいのとまとに はくさいスープ	こめ じゃがいも	あぶら オリーブゆ マーガリン	ふたにく ベーコン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース なす トマト ピーマン はくさい ほうれんそう	23.5 566
6	火	むぎごはん さけのしおやき ひじきのものに とんじる	こめ さとう	あぶら さといも	ふたにく だいず	ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	ふれあい給食会 28.3 613
7	水	あんかけやきそば わかめスープ レモンカスターダルト（たまご）	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんにく はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ	24.6 665
8	木	ひじきごはん にくじゃが きゃべつのみそしる	こめ じゃがいも	あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しいたけ えだまめ しょうが たまねぎ いんげん きゃべつ えのきだけ ほうれんそう しらたき	24.3 602
9	金	むぎごはん ヤンニョムチキン はるさめサラダ たまごスープ（たまご）	こめ さとう	あぶら でんぷん	とりにく ベーコン	あぶら たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゃべつ きゅうり えのきだけ ちんげんさい	25.9 694
12	月	ふたキムチどん じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ふたにく みそ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさいキムチ にら しょうが えのきだけ ねぎ こまつな しらたき	22.7 593
13	火	セルフフィッシュバーガータルタルソース（たまご） さんしょくソテー クリームシチュー みかん	パン ホワイトルウ	あぶら バター	ホキ タルタルソース	とりにく タルタルソース	ぎゅうにゅう	コーン きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー みかん	24.6 675
14	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクココア	こめ カレールウ	あぶら バター	ふたにく	つな	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゃべつ こまつな コーン	22.9 684
15	木	むぎごはん とりにくとうすらたまごのあげに（たまご） はくさいのみそしる	こめ でんぷん	あぶら さとう	とりにく みそ	うすらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん パプリカ しちみとうがらし いんげん はくさい えのきだけ ほうれんそう	27 704
16	金	甲州牛のハヤシライス いかとブロッコリーのソテー フルーツポンチ	こめ ハヤシルウ	あぶら ゼリー	甲州牛 サイダー	いか	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース きゃべつ ブロッコリー ようなし りんご もも	27.3 757
19	月	むぎごはん さばのしょうがやき ごもくきんぴら おふのみそしる	こめ さとう	あぶら やきふ	とりにく さつまあげ	うすらたまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきだけ こまつな ねぎ	26.4 617
20	火	セルフホットドック ポークビーンズ クラムチャウダー	パン さとう	あぶら クリームポタージュ	フランクフルト ふたにく	だいたす 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	30.5 643
21	水	チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも	あぶら はちみつ	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 トマト きゃべつ コーン	23.6 716
22	木	むぎごはん まつかぜやき さんしょくサラダ（ゆずふうみ） かぼちゃのみそしる	こめ さとう	あぶら ばんこ	ふたにく みそ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン ゆず かぼちゃ しめじ ほうれんそう	冬至給食 25.9 571
23	金	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー クリスマスケーキ（たまご）	スパゲティ デミグラスソース	あぶら ケーキ	ふたにく ベーコン	たまご ケーキ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン こまつな きゃべつ コーン しめじ	クリスマス給食・終業式 24.9 696

※献立は都合により変わる場合があります。

※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。

※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。

※お米・牛乳・みそは山梨県産です。