



# 12月学校給食献立予定表



令和5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 たんぱく質 エネルギー（中学年用）
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	金	とりそぼろこんぶごはん にこみおでん（たまご） わかめサラダ ミニたいやき	こめ さとう	あぶら	とりにく ちくわ さつまあげ がんも はんぺん うすたまご こんぶ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ だいこん こんにやく えだまめ コーン	29.8 692	
4	月	あんかけやきそば とりにくとやさいのちゅうかスープ レモンカスターダルト（たまご）	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか とりにく ゼラチン	ぎゅうにゅう にゅうせいひん	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 にんじん えのきだけ しいたけ きゃべつ レモン果汁	25.2 682	
5	火	ぶたにくとごぼうのしゃきしゃきどん 生産者さんがとどけてくれたやさいのみそしる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき だいこん にんじん ねぎ はくさい	ふれあい給食会 24.4 615	
6	水	ピピンバ（たまご） わかめスープ みかんゼリー	こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご とうふ ベーコン ゼラチン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ほうれんそう ねぎ ミカン果汁	25.9 668	
7	木	むぎごはん さばのしょうがやき いりどり とうふのすましじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにやく えのきだけ ねぎ	27 613	
8	金	ポークカレーライス ほうれんそうとコーンのソテー フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう サイダー	あぶら バター	ぶたにく ベーコン ゼラチン	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 トマト ほうれんそう コーン にんじん きゃべつ しめじ パイン みかん もも	23 744	
11	月	むぎごはん すきやきふうに あさりとこまつなのみそしる みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが しらたき こまつな ねぎ えのきだけ みかん	26.1 608	
12	火	セルフチキンカツバーガー きゃべつとコーンのサラダ パスタいりトマトスープ	パン こむぎこ ばんこ コールスロートレッシング スパゲティ	あぶら あぶら	とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	きゃべつ コーン きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト	24 621	
13	水	マーボーとうふどん はくさいのちゅうかスープ プリン（たまご）	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう 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 はくさい にんじん えのきだけ いら	24.7 688	
14	木	わかめごはん おおつかにんじんいりにくじゃが きゃべつのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめごはんと	しょうが たまねぎ おおつかにんじん しらたき グリーンピース きゃべつ えのきだけ ほうれんそう	21.5 609	
15	金	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ みそワントン	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう ワントン	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが はくさい にんじん もやし いら	23.9 694	
18	月	むぎごはん さわらのたつたあげ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん にんにく にんじん えりんぎ いら はくさい えのきだけ こまつな	29.9 25.1	
19	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 じゃがいも クリームポターショ	あぶら あぶら	フランクフルト ぶたにく だいす あさり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たまねぎ とまと たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	28.8 621	
20	水	ドライカレー きゃべつとウィンナーのいためもの フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ カレールウ さとう	バター あぶら	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう 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 とまと きゃべつ にんじん こまつな みかん パイン もも	22.8 678	
21	木	むぎごはん まつかぜやき さんしょくサラダ おふのみそしる	こめ むぎ ばんこ さとう わふうドレッシング やきふ	ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	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 えのきだけ こまつな ねぎ	26.7 583	
22	金	冬至給食！ にくどん かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ ゼラチン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき たまねぎ かぼちゃ えのきだけ こまつな ゆず果汁	6年生上中説明会 23.2 631	
25	月	スパゲティミートソース こまつなとコーンのソテー クリスマスカップデザート	スパゲティ デミグラスソース さとう	あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン ゼラチン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく きゃべつ こまつな コーン しめじ いちごピューレ	クリスマス給食・終業式 24.8 677	

※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。  
 ※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。  
 ※ベーコン・ハムにはたまごが原材料に入っています。

※上野原市産の食材には、下線で表示してあります。  
 ※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。  
 ※お米・牛乳・みそは山梨県産です。