



12月学校給食献立予定表



令和6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		行事 炭水化物・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		
2	月	パエリアふうごはん よんしょくソテー コーンポタージュ	こめ むぎ クリーンポタージュ	バター あぶら あぶら	とりにく いか あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	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 ブロックリー カリフラワー きゃべつ コーン にんにく たまねぎ にんじん コーン	86.2・20.7 586	
3	火	ふたにくとごぼうのしゃきしゃきどん おふのみそしる おさつスティック	こめ むぎ さとう やきふ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ふたにく あぶらあげ 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 えのきだけ こまつな ねぎ	84.9・23.2 618	
4	水	むぎごはん にくじゃが あさりとこまつなのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース えのきだけ こまつな ねぎ	87.6・22.6 584	
5	木	むぎごはん ぶりのてりやき いりどり はくさいのみそしる	こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら	ぶり とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく はくさい えのきだけ ほうれんそう	76.6・27.2 602	
6	金	ちゅうかどん（たまご） みそワントン フルーツあんじん	こめ むぎ でんぷん ワントン ホワイトゼリー	あぶら ごまあぶら あぶら	ふたにく いか うずらたまご みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ はくさい ちんげんさい しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん いら みかん もも パイン	95.6・22.5 637	
9	月	ピピンパ（たまご） サムゲタンふうスープ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう げんまい はちみつ さとう	ごまあぶら ごま	ふたにく たまご みそ とりにく ゼラチン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな しょうが だいこん にんじん ちんげんさい ねぎ レモンかじゅう	90.6・29.2 682	
10	火	きなこあげぱん ポークビーンズ クラムチャウダー	パン さとう さとう じゃがいも クリームポタージュ	あぶら あぶら	きなこ ふたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とまと たまねぎ にんじん コーン ブロックリー	76.9・26.8 688	
11	水	ドライカレー ツナとこまつなのサラダ（たまご） ミルクコーヒー	こめ むぎ カレールウ フレンチドレッシング ミルク	バター	ふたにく ツナ	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 コーン こまつな	89.4・21.8 650	
12	木	こもくチャーハン もやしのナムル キムチスープ（たまご）	こめ むぎ ナムルドレッシング	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし にんじん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ えのきだけ いら	74・20.7 547	
13	金	むぎごはん ビーンズバーグ（たまご） かみかみサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ばんこ さとう	バター マヨネーズ ごま	ふたにく ひよこまめ たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう きゃべつ ねぎ こまつな	88.2・26.1 666	
16	月	わかめごはん あげじゃがのそぼろに こんさいスープ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん だいこん きゃべつ	104.1・20.5 747	
17	火	てりやきチキンバーガー ごぼうサラダ カレーうどん	パン さとう さとう うどん カレールウ	マヨネーズ ごま あぶら	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ	70.7・26.5 640	
18	水	にくどん じゃがいものみそしる みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく 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 えのきだけ こまつな ねぎ たまねぎ みかん	93.4・23.5 638	
19	木	むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ たまごスープ（たまご）	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	とりにく ハム たまご ベーコン 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 にんじん ちんげんさい えのきだけ	87.6・27.2 718	
20	金	冬至給食！むぎごはん すきやきふうに かほちゃいりみそけんちんじる ゆずゼリー	こめ むぎ さとう さといも さとう	あぶら あぶら	ふたにく あつあげ なると とりにく とうふ みそ ゼラチン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう かほちゃ ゆずかじゅう	冬至給食 88.8・24.8 634	
23	月	チキンカレーライス コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ コールスロードレッシング	あぶら	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 とまと きゃべつ コーン にんじん	91.2・22.5 641	
24	火	むぎごはん さわらのたつたあげ ふたにくときりほしだいこんのいためもの わかめスープ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	さわら ふたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん えりんぎ いら ほうれんそう ねぎ	81.5・26.9 674	
25	水	スパゲティミートソース クリスマスサラダ 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 わふうドレッシング さとう	あぶら	ふたにく ゼラチン	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ブロックリー ロマネスコカリフラワー あかピーマンコーン いちごビュッレ	クリスマス給食・授業式 85.7・26.6 6/9	

※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・乳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。