

12月学校給食献立予定表

令和7年度 上野原小学校

日	曜日	ごはん	【黄の仲間の食品】		【赤の仲間の食品】		【緑の仲間の食品】		行事	
			主に熱や力のもとになる 炭水化物	脂質	主に血や肉、骨などをつくる たんぱく質	無機質	主に体の調子を整える ビタミン			
1	月	むぎごはん チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ(たまご)		こめ むぎ さとう でんぶん でんぶん	あぶら べーコン たまご	ぶたにく べー	にんにく たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ たまねぎ コーン	76.7・24.4 616	炭水化物・たんぱく質 エネルギー(中学年用)	
2	火	きなこあげぱん ポークピーンズ クラムチャウダー		パン さとう さとう ジャガイモ クリームポタージュ	あぶら あぶら あさり	きなこ ぶたにく あさり	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん コーン プロッコリー	74.3・26.9 678		
3	水	ちゅうかどん(たまご) わんたんスープ ヨーグルト		こめ むぎ でんぶん ワンタン さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ゼラチン	ぶたにく いか うずらたまご とりにく ヨーグルト	しょうが にんじん たけのこ はくさい ちんげんさい たまねぎ きやべつ にら	84.7・26.7 613		
4	木	むぎごはん さけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる		こめ むぎ さとう じゃがいも	あまあぶら いりごま	あましおさけ さつまあげ だいす みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく えのきだけ こまつな たまねぎ	80.5・26.2 589		
5	金	わかめごはん とりにくとうずらたまごのあげに(たまご) だいこんとしょうがのスープ		こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら べー	とりにく うずらたまご ベーコン	わかめごはんのもと しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しちみとうがらし しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	85.2・26.7 724		
8	月	むぎごはん ピーンズバーグ(たまご) かみかみサラダ とうふのみそしる		こめ むぎ パン さとう さとう	バター マヨネーズ すりごま	ぶたにく ひよこまめ たまご とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう きやべつ ねぎ こまつな	86.9・26.2 665		
9	火	キャロットロール ローストチキン さんしょくソテー カレーうどん		パン さとう うどん カレールウ	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく	にんにく コーン きやべつ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	72.3・25.9 630		
10	水	ハヤシライス きやべつとハムのサラダ		こめ むぎ わふうドレッシング	あぶら ハム	ぶたにく ハム	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 きやべつ コーン きゅうり	89.4・22.6 650		
11	木	あんかけやきそば たまごスープ(たまご) さつまいもスティック		ちゅうかめん さとう でんぶん でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか たまご ベーコン とうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ はくさい チングンサイ にんじん えのきだけ プロッコリー	73.9・24.8 594		
12	金	カレーピラフ いかとプロッコリーのソテー はくさいのクリームスープ		こめ むぎ クリームポタージュ	マーガリン あぶら あぶら ベーコン	とりにく いか ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく きやべつ プロッコリー たまねぎ にんじん コーン しめじ はくさい	78.6・23.3 595		
15	月	ひじきごはん にくじやが とうふのすましる		こめ むぎ さとう ジャガイも	あぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ひじき わかめ	にんじん えだまめ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース しらたき えのきだけ	88・25.3 625	
16	火	ハムチーズカツバーガー [※] ごぼうサラダ こめこのマカロニ		パン こむぎこ パンこ さとう こめこのマカロニ	マヨネーズ こま あぶら ベーコン だいす	ハム ベーコン	チーズ	ごぼう にんじん きゅうり きやべつ にんにく にんじん たまねぎ プロッコリー トマト	74.9・22.9 632	
17	水	マーボードウフどん はくさいのちゅうかスープ レモンカスタードタルト(たまご)		こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら たまご ゼラチン	ぶたにく とうふ みそ ベーコン にゅうせいひん	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ はくさい にんじん にら レモン	95.3・24 713		
18	木	むぎごはん すきやきふうに かきたまじる(たまご)		こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら あぶら	ぶたにく あつあげ なると たまご とうふ	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 にんじん ねぎ	74.2・23.3 569		
19	金	むぎごはん さわらのチリソース やさいのオイスターソースいため わかめスープ		こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく とうふ ベーコン	わかめ	にんにく しょうが たまねぎ きやべつ にんじん もやし しめじ ピーマン ほうれんそう ねぎ	86.6・24.9 670	
22	月	冬至給食 ぶたキムチどん かぼちゃいりみそけんちんじる ゆずゼリー		こめ むぎ さとう さとう	ごまあぶら あぶら ゼラチン	ぶたにく とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく ゆず	冬至給食 86.8・25.3 636		
23	火	ぐろばん ミートグラタン さんしょくサラダ コーンポタージュ		パン デミグラスソース マカロニ イタリアンドレッシング クリームポタージュ ベシャメルソース	あぶら	ぶたにく チーズ なまクリーム 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 プロッコリー カリフラワー きやべつ たまねぎ にんじん コーン	88・27.4 712		
24	水	チキンカレーライス コールスローサラダ		こめ ジャガイモ カレールウ コースロードレッシング	あぶら	とりにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きやべつ にんじん コーン			
25	木	スペ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(いちごのとうにゅうプリン)		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 チーズ ゼラチン	ぶたにく 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 プロッコリー ロマネスクカリフラワー あかビーマン コーン いちごピューレ	クリスマス給食・終業式 85.7・26.6 679		

*カレールウ・ハヤシルウ・ホワイトルウ・デミグラスソース・ポタージュ・
ベシャメルソースなど、使用している調味料には、小麦を原材料に使用して
※お米・牛乳・みそは山梨県産です。

*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)が入っています。

*ベーコン・ハムにはたまご・卵が原材料に入ってます。

*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。