















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	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
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物・たんぱく質 エネルギー（中学年用）	
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	ぶたにく ベーコン たまご		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	
2	火	きなこあげばん 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 あぶら	きなこ ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	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	ぶたにく いか うすらたまご とりにく ゼラチン	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 きゃべつ 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	ごまあぶら いりごま	あましおさけ さつまあげ だいず 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 とりにくとうすらたまごのあげに（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	とりにく うすらたまご 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 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 パンこ さとう さとう	バター マヨネーズ すりごま	ぶたにく ひよこめめ たまご とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう きゃべつ ねぎ こまつな	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	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく		にんにく コーン きゃべつ 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 きゃべつとハムのサラダ	 こめ むぎ ハヤシル わふうドレッシング	あぶら	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 きゃべつ 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 チンゲンサイ にんじん えのきだけ ブロッコリー	73.9・24.8 594	
12	金	カレーピラフ いかとブ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 マーガリン あぶら あぶら クリームポタージュ	あぶら あぶら あぶら	とりにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう	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 きゃべつ ブロッコリー 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 にくじゃが とうふのすましじる	 こめ むぎ さとう じゃがいも	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 こめこのマカロニいりミネストローネ	 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 ごま あぶら	ハム ベーコン だいず	チーズ	ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー 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 レモンカスターダルト（たまご）	 こめ むぎ でんぶん でんぶん こむぎこ 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 ゼラチン	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	ぶたにく あつあげ なたと 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 きゃべつ 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	ぶたにく とりにく とうふ みそ ゼラチン		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	くろばん 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 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 ブロッコリー カリフラワー きゃべつ 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 むぎ じゃがいも カレール コースロードレッシング	あぶら	とりにく ぶたにく	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 きゃべつ にんじん コーン		
25	木	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（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	ぶたにく ぶたにく ゼラチン	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 ブロッコリー ロマネスコカリフラワー あかピーマン コーン いちごビュレ	クリスマス給食・終業式 85.7・26.6 679	

※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・乳**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。
※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。