

献立表

2022年

4月

上峰小学校給食室

日	献立名	赤の仲間 おもに体をつくる	黄の仲間 おもにエネルギーとなる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー 鉄分 カルシウム 食塩相当量
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			583 kcal
	いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	しょうゆ みりん	3.5 mg
	ごまあえ		ごま	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ みりん	350 mg
	みそしる	とうふ わかめ みそ いりこ こんぶ	じゃがいも	たまねぎ はねぎ		1.4 g
8 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			564 kcal
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	こむぎこ	にんにく	塩 こしょう カレー粉	1.4 mg
	まめとやさいのサラダ		マカロニ	えだまめ ミックスビーンズ きゅうり にんじん	青じそドレッシング 塩	275 mg
	コンソメスープ	ウインナー	スパゲティ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ コンソメ	1.6 g
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			594 kcal
	たかなづけいため	ちりめんじゃこ かつおぶし	ごま ごまあぶら	たかなづけ	しょうゆ みりん	1.5 mg
	ごぼうとじゃがいものサラダ	ハム	じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ(卵なし)	ごぼう キャベツ にんじん	塩 こしょう 酢	306 mg
	にくだんごのスープ	とりにくだんご		たまねぎ たけのこ にんじん はくさい パセリ	塩 こしょう しょうゆ 中華味 チキンブイオン	2.3 g
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			598 kcal
	さけのしおやき	さけ			塩 酒	2.4 mg
	きりぼしだいこんに	てんぷら	さんおんとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒	347 mg
	たけのこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ いりこ		たけのこ たまねぎ しいたけ はねぎ	しょうゆ	1.7 g
13 水	ごはん ふりかけ		せいはいくまい		ふりかけ	588 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1 mg
	はるさめのいためもの	ぶたにく	はるさめ あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	341 mg
	たまごスープ	たまご とりにく あつあげ	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	塩 こしょう 酒 しょうゆ チキンブイオン	1.7 g
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			596 kcal
	がめに	とりにく	さといも さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにやく	酒 しょうゆ みりん	2.0 mg
	やさいのあまずあえ		ごま さんおんとう	きゅうり だいこん にんじん	酢 しょうゆ	299 mg
	こんさいのつくね	こんさいのつくね				1.3 g
15 金	まるがたパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			588 kcal
	しろみざかなのフライ	しろみざかな	こむぎこ ばんこ あぶら		塩 酒	1.9 mg
	グリーンサラダ	ハム		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	和風ドレッシング	305 mg
	ミネストローネ	とりにく	マカロニ じゃがいも さんおんとう あぶら	たまねぎ ミックスビーンズ にんじん パセリ トマト缶	コンソメ トマトピューレ 塩 こしょう チキンブイオン	3.0 g
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい むぎ			639 kcal
	ビーフカレー	ぎゅうにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	カレールー ケチャップ しょうゆ ソース 酒 カレー粉	2.5 mg
	アスパラガスのサラダ		さんおんとう ごま ごまあぶら	アスパラガス キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく	酢 しょうゆ	417 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1 g
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			593 kcal
	はっぼうさい	ぶたにく いか うずらのたまご	でんぷん あぶら	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	塩 こしょう 酒 中華味 チキンブイオン しょうゆ	2.0 mg
	シュウマイ	ポークシュウマイ				313.0 mg
	こんにやくとわかめのすのもの	わかめ	さんおんとう	こんにやく もやし	酢 しょうゆ	3 g
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			602 kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		塩	2.4 mg
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう とうもろこし だいこん にんじん	しょうゆ みりん 和風ドレッシング	305 mg
	みそしる	とうふ わかめ みそ いりこ		たまねぎ えのき はねぎ		2.4 g
21 木	ごはん		せいはいくまい			577 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6 mg
	さかのうまいもん炒め	ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ アスパラガス キャベツ	塩 こしょう しょうゆ	314 mg
	とうふチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら	だいこん にんじん もやし はねぎ	トウバンジャン チキンブイオン みりん 酒	1.0 g

22 金	ミルクパン		ミルクパン			616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.2 mg
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト缶 にんにく	塩 こしょう 赤ワイン デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ	256 mg
	ブロッコリーサラダ		じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ブロッコリー とうもろこし にんじん	塩 こしょう	1.5 g
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			610 kcal
	さかのり	のり				3.3 mg
	こやどうふのたまごとし	こやとうふ ぶたにく ちくわ たまご こんぶ	さんおんとう	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん	399 mg
	あえもの	とりにく	じょうはくとう	こまつな れんこん	酢 しょうゆ	1.9 g
26 火	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	せいはいくまい むぎ さんおんとう	たけのこ にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩	573 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7 mg
	キャベツのスープ	とりにくだんご		キャベツ たまねぎ にんじん えのき パセリ	塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン	306 mg
	こんにゃくのおかかあえ	かつおぶし		こんにゃく ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん	3.0 g
27 水	ごはん		せいはいくまい			580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6 mg
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ いりこ	さといも あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく はねぎ	酒 しょうゆ	349 mg
	カレーマヨいため	とりにく	あぶら マヨネーズ(卵なし)	もやし たら にんじん キャベツ しょうが にんにく	カレー粉 しょうゆ ソース	1.3 g