

献立表

しょうがっこう

2022年

5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 脂質 カルシウム 食塩相当量
2月	ちらしずし	かまぼこ たまご	せいはくまい さんおんとう さとう	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢	708 kcal
	ぎゅうにゅう かしわもち	ぎゅうにゅう	かしわもち			21.1 g
	こくさんやさいのわふうグラタン			こくさんやさいのグラタン		541 mg
	いかだんごのスープ	いかだんご	なまふ	はくさい たまねぎ しめじ みつば	チキンブイオン 塩 しょうゆ しょうゆ	3.1 g
やさしいため	ぎゅうにく	さつまいも あぶら	ごぼう にんじん れんこん	塩 しょうゆ しょうゆ		
6金	わかめごはん	わかめ	せいはくまい むぎ ごま			595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13.9 g
	にくうどん	ぎゅうにく あぶらあげ いりこ こんぶ	うどん さんおんとう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩	309 mg
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	1.7 g
9月	げんまいごはん		せいはくまい げんまい			643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1 g
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム セロリ グリンピース トマトかん	ハヤシルー ケチャップ デミグラスソース 塩 しょうゆ ソース 赤ワイン	261 mg
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	とうもろこし アスパラガス たまねぎ	塩 しょうゆ	2.2 g
10火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			604 kcal
	サバのカレーあげ	サバ	こむぎこ あぶら		カレー粉 塩 酒	21.1 g
	すましじる	とうふ わかめ こんぶ かつおぶし		たまねぎ えのき はくさい	塩 しょうゆ 酒	261 mg
	ごもくに	だいず	さんおんとう あぶら	れんこん こんにやく にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒	2.2 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			619 kcal
	がんとどきのにも	がんとどき	さんおんとう		しょうゆ みりん	17.7 g
	かにふうみのすのもの	カニふうみかまぼこ	ごま さとう	ほうれんそう もやし きゅうり	酢 しょうゆ	432 mg
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ いりこ	さつまいも あぶら	にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	しょうゆ 酒	1.7 g
12木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			626 kcal
	スूपブルコギ	ぎゅうにく	ごまあぶら	だいこん たまねぎ にんじん しめじ はねぎ にんにく	塩 酒 しょうゆ みりん	25.1 g
	さかのり	のり				282 mg
	たいわんふういためもの	ぶたにく うずらのたまご	さんおんとう あぶら	キャベツ チンゲンサイ たけのこ しょうが	オイスターソース 酒 しょうゆ	1.4 g
13金	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			597 kcal
	ウインナー	ウインナー			ケチャップ	24.9 g
	フレンチサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	314 mg
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも バター	とうもろこし たまねぎ クリーム コーン にんじん しめじ パセリ	塩 しょうゆ チキンブイオン コーンクリームスープ	3.6 g
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			568 kcal
	いわしのうめに	いわし	さんおんとう		しょうゆ みりん 梅肉	13.1 g
	ビーフンいため		ビーフン あぶら	にんじん もやし きくらげ こまつな	塩 オイスターソース しょうゆ	321 mg
	はんべんのすいもの	はんべん わかめ いりこ		たけのこ たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう	塩 酒 しょうゆ	1.9 g
17火	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい ごこくまい			595 kcal
	やさしいコロッケ		やさしいコロッケ あぶら			17.1 g
	きりぼしだいこんのごまだれあえ	ツナ	ごま さんおんとう	きりぼしだいこん こまつな だいこん にんじん しょうが にんにく	酢 しょうゆ みりん	339 mg
	みそしる	とうふ わかめ みそ いりこ		たまねぎ はねぎ えのき		1.6 g
18水	うめしらすごはん	ちりめんじゃこ	せいはくまい		梅干し 菜飯の素	563 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13.8 g
	にくじゃが	ぎゅうにく あつあげ	じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	361 mg
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ あぶらあげ		キャベツ れんこん にんじん	しょうゆ	1.6 g
19木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			580 kcal
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	ごま さんおんとう ごまあぶら		酒 みりん	15.9 g
	すのもの	わかめ	さんおんとう	こんにやく きゃべつ きゅうり	酢 しょうゆ	297 mg
	ワントンスープ	ぶたにく	ワントン	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	塩 しょうゆ しょうゆ チキンブイオン	2.1 g
20金	こくとうパン		こくとうパン			570 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16.9 g
	ちゃんぽん	ぶたにく イカ エビ	ちゃんぽんめん あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	酒 チキンブイオン しょうゆ 中華味 塩 しょうゆ 白湯	325 mg
	パンパンチー	とりにく		もやし きゅうり	棒棒鶏ドレッシング	2.5 g

23月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			595 kcal
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さんおんとう	たまねぎ えのき しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	16.8 g
	はるさめのすのもの	カニふうみかまぼこ	はるさめ ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	320 mg
	さわにわん	とりにく あぶらあげ いりこ こんぶ		だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな	酒 塩 しょうゆ	2.0 g
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			619 kcal
	さかなのパンこやき	さけ	マヨネーズ(たまごなし) ぼんこ	ソテーオニオン にんにく パセリ	酒	16.9 g
	ひじきのいために	ひじき ぶたにく てんぷら	さんおんとう あぶら	にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん	330 mg
	みそしる	とうふ わかめ みそ いりこ		かぼちゃ たまねぎ はねぎ		1.7 g
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			656 kcal
	なつとう	なつとう				20.4 g
	こんにやくのすみそあえ	イカ みそ	ごま さんおんとう	ほうれんそう たけのこ こんにやく	酢 酒	405 mg
	にくだんごとあつあげのもの	にくだんご あつあげ	じゃがいも さんおんとう	だいこん にんじん えだまえ	しょうゆ みりん 酒	1.5 g
26木	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			646 kcal
	ぶたにくとまめのカレー	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース にんにく しょうが	カレールー ケチャップ ソース 酒 しょうゆ	22.5 g
	とうもろこしのサラダ	ハム		とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	塩 こしょう ドレッシング	358 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.8 g
27金	コッペパン		コッペパン			629 kcal
	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ぎゅうにゅう	みかんゼリー			19.7 g
	クリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ しめじ にんじん ほうれんそう	塩 こしょう コーン クリームスープの素	291 mg
	トマトソースいため	とりにく	マカロニ さんおんとう あぶら	なす たまねぎ にんじん パセリ トマトかん	酒 ケチャップ 赤ワイン 塩 チキンガラスープ	1.8 g
30月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			603 kcal
	とりにくのソースやき	とりにく		しょうが	みりん しょうゆ 酒 ソース ケチャップ	17.7 g
	ゆでやさい		じゃがいも	パセリ	塩 こしょう	274.0 mg
	キャベツとあぶらあげのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ いりこ		たまねぎ キャベツ はねぎ		1.4 g
31火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			572 kcal
	にくやさしいため	ぶたにく	さんおんとう あぶら	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん トウバンジャン キムチの素	13.8 g
	かきたまじる	たまご とうふ とりにく いりこ	でんぶん ごまあぶら	たまねぎ えのき にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ	292 mg
	アセロラゼリー		アセロラゼリー			1.6 g

※ 献立内容は変更することがあります。ご了承ください