

6月

献立表

上峰小学校

日	主食	材料			調味料	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄
		赤の仲間 おもに体をつくる	黄の仲間 おもにエネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える		
1 水	コーンピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	せいはいくまい あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンガラ スープ コンソメスープ	653 kcal
	ラビオリのスープ	ラビオリ だいず		キャベツ にんじん ほうれんそう たまね ぎ	塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン	21.9 g
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	きゅうり	塩 こしょう	276 mg 3.1 mg
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			630 kcal
	マーボーとうふ	とりにく ぶたにく とうふ あかみそ	ごまあぶら さんおんとう でんぶん	たまねぎ にんじん たら たけのこ しい たけ しょうが にんにく ねぎ	チキンガラスープ 酒 しょうゆ 豆板醤 テンメンジャン	20.0 g
	カニふうみのすのもの	かにかま	ごま さとう	ほうれんそう きゅうり もやし	しょうゆ 酢	377 mg 1.6 mg
3 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン			686 kcal
	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう 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 トマトかん にんにく	デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	21.2 g
	きりほしだいこんとツナのサラダ	ツナ	さんおんとう ごまあぶら	きりほしだいこん だいこん とうもろこし にんにく しょうが えだまめ	しょうゆ みりん 酢	444 mg
	チーズ	チーズ				3.0 mg
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			562 kcal
	ごもくに	ぶたにく だいず こんぶ	じゃがいも あぶら さんおんとう	ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒	14.4 g
	あつあげのスパイススープ さかのり	あつあげ とりにく のり		しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほう れんそう にんにく	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	338 mg 1.4 mg
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			558 kcal
	きびなごカリカリフライ	きびなごフライ	あぶら			12.9 g
	すきやきふうに かみかみ こんだて	ぎゅうにく とうふ	さんおんとう あぶら マロニー	もやし にんじん ほうさい たまねぎ こんに やく えのき しいたけ しらネギ	しょうゆ 酒 みりん 塩	342 mg
ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう きりほしだいこん とうもろこし にんじん	和風ドレッシングデリシャス しょうゆ みりん	1.9 mg	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			503 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	ポークハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム	ウスターソース コンソメ ケチャップ デ ミグラスソース 赤ワイン	11.4 g
	ほうれんそうのいためもの	とりにく	あぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	こしょう 塩 しょうゆ	534 mg
もずくじる	いりこ もずく		たまねぎ きやべつ にんじん えのき ね ぎ	こしょう 塩 しょうゆ	2.4 mg	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			575 kcal
	あじのピリからあげ	アジ	でんぶん さんおんとう あぶら	にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ	16.0 g
	わかめともやしのナムル	わかめ	ごま ごまあぶら さんおんとう	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	339 mg
みそしる	とうふ みそ いりこ		たまねぎ はねぎ きやべつ えのき		1.7 mg	
10 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい げんまい			568 kcal
	あつあげとやさいのいためもの	あつあげ とりにく かつおぶし	さんおんとう あぶら	ごまつな キャベツ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ みりん	14.5 g
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ いりこ	さといも	ごぼう こんにやく だいこん にんじん た まねぎ はねぎ	しょうゆ 酒	374 mg 1.3 mg
13 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			719 kcal
	こやどうふのたまごとし	こやどうふ たまご ぶたにく ちく わ こんぶ	さんおんとう	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピー ス	酒 しょうゆ みりん	27.2 g
	こんにやくのごまだれあえ	さばのみそに	ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう こんにやく ごまつな にんじん しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酢	480 mg 2.5 mg
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			590 kcal
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら		塩	18.9 g
	ごまつなのあえもの	とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし	さんおんとう	ごまつな もやし にんじん	棒椿鶏ドレッシング	328 mg
すましじる			たまねぎ	塩 酒 しょうゆ	1.7 mg	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			617 kcal
	にくじゃが	ぎゅうにく こやどうふ あつあげ	じゃがいも さんおんとう あぶら	たまねぎ しいたけ さやいんげん にんじ ん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん	15.5 g
	さけのしおやき	サケ	ごま さんおんとう ごまあぶら	きゅうり にんじん だいこん とうもろこし にんにく しょうが	酒 塩 しょうゆ みりん	349 mg 1.7 mg
きゅうりのスタミナづけ						
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			680 kcal
	とりにくのカシューナッツいため	とりにく	さつまいも カシューナッツ あぶら さんおんとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	オイスターソース ウスターソース 塩 酒	18.3 g
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ いりこ		たまねぎ かぼちゃ はねぎ		337 mg 1.1 mg
17 金	しよくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン			597 kcal
	いちごジャム			いちごジャム		20.1 g
	しろみさかなのフライ	しろみさかな	こむぎこ ばんこ あぶら		塩 酒	290 mg
	サラダ			きゅうり キャベツ にんじん	焙煎胡麻ドレッシング	2.4 mg
やさしいスープ	とりにく	マカロニ じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん ミックスビーンズ パセリ	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう		

20 月	とりごぼうめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	せいはいまい さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん にんにく	塩 しょうゆ 酒 みりん	528 kcal
	あつあげのすましじる	あつあげ いりこ こんぶ		はくさい にんじん たまねぎ こまつな	塩 しょうゆ 酒	13.9 g
	あまずいため	ぶたにく	さんおんとう あぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きピーマン	しょうゆ 酢	349 mg 2.5 mg
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい			551 kcal
	さかなのカラフルソース	しろみさかな	でんぶん さんおんとう あぶら	たまねぎ しょうが ピーマン あかピーマン とうもろこし にんにく	しょうゆ 豆板醤 酒 酢	12.5 g
	かきたまじる しそひじき	とうふ たまご いりこ ひじき	でんぶん	にんじん えのき たまねぎ こまつな しそ	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	300 mg 2.3 mg
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい			613 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	15.2 g
	ごまあえ きりぼしだいこんのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ いりこ	ごま じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし きりぼしだいこん たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ	332 mg 2.2 mg
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい			591 kcal
	あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ とりにく	さんおんとう でんぶん	たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん	17.9 g
	けんちんじる くきわかめのきんぴら	こんぶ とうふ くきわかめ ひじき だいず	さといも ごまあぶら ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ にんじ こんにゃく にんじん	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん	433 mg 2.3 mg
24 金	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい ごこくまい			616 kcal
	とりにくのあげに	とりにく	でんぶん さんおんとう あぶら	しょうが	しょうゆ みりん 酒	20.1 g
	こんにゃくソテー なめこじる		さんおんとう あぶら	こんにゃく しょうが にんじん さやいんげん とうもろこし なめこ だいこん たまねぎ はねぎ	しょうゆ 酒	314 mg 2.0 mg
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい			547 kcal
	チンジャオロース	ぎゅうにく あかみそ	さんおんとう あぶら	ピーマン あかピーマン きピーマン たま ねぎ にんにく	しょうゆ オイスターソース	14.8 g
	しるビーフン	いりこ こんぶ	ビーフン	たまねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ 塩	299 mg 1.9 mg
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい			564 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				15.3 g
	はんべんのすいもの いそべあえ	はんべん あつあげ わかめ いりこ のり		たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	352 mg 2.1 mg
29 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい むぎ			630 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 にんにく しょうが にんじん セ ロリ ミックスビーンズ	酒 カレールーフレーク ケチャップ しょ うゆ ウスターソース リンゴピューレ	21.1 g
	かいそうサラダ ヨーグルト	かいそうミックス ひじき ヨーグルト		キャベツ もやし にんじん	青じそドレッシング	387 mg 2.3 mg
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい			627 kcal
	こうやどうふのごまがらめ	こうやどうふ とりにく	ごま でんぶん あぶら さんおん とう		しょうゆ みりん	20.2 g
	おかかあえ みそじる	かつおぶし とうふ みそ いりこ わかめ		ほうれんそう もやし にんじん えのき たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ	359 mg 2.0 mg