

2022年 献立表9月 上峰小

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			648 kcal
	さけのマヨチーズやき	さけ、チーズ	マヨネーズ(たまごめき)	ソテーオニオン、えだまめ		20.7 g
	はくさいのみそあえ		さんおんとう、ごまあぶら	はくさい、もやし、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、酢	325 mg
	じゃがいものみそしる	いりこ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	1.5 g
2 金	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			588 kcal
	とりにくとやさいのうましおいため	とりにく	じゃがいも、あぶら	ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	白こしょう、食塩	16.7 g
	えびととうがんのスパイシースープ	ウィンナー、むきえび、あつあげ、とうにゅう	あぶら	たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、にんにく	清酒、カレー粉、うすくちしょうゆ、食塩、白こしょう、コンソメスープ	312 mg
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			1.3 g
5 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、げんまい			625 kcal
	とりにくのトマトソース	とりにく	かたくりこ	たまねぎ、とうもろこし、トマトかん、にんにく	食塩、白こしょう、清酒、トマトケチャップ、赤ワイン、洋風だし	14.2 g
	だいこんサラダ			とうもろこし、キャベツ、だいこん、にんじん	和風ドレッシング調味料	318 mg
	さつまじる	いりこ、とりにく、あぶらあげ、みそ	あぶら、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	酒、こいくちしょうゆ	1.9 g
6 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			622 kcal
	マーボー豆腐	ぶたにく、とりにく、とうふ、あかみそ	さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	清酒、チキンがらスープ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン	19.1 g
	やさいのすのもの		はるさめ、さとう	りょくとうもやし、こまつな、にんじん、きくらげスライス	うすくちしょうゆ、酢	360 mg
	むしぎょうざ	ぎょうざ				2.0 g
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			612 kcal
	さんまのみぞれに	さんまのみぞれに			こいくちしょうゆ、おろししょうが	20.9 g
	ビーフンのいためもの	ぶたにく	ビーフン、あぶら	にんじん、もやし、きくらげスライス、こまつな	食塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	306 mg
	わかたけじる	わかめ、だしこんぶ		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ	食塩、うすくちしょうゆ、清酒、水	2.5 g
8 木	うめしらすごはん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	せいはくまい		梅、菜飯のもと	573 kcal
	ちぐさやき	ちぐさやき				14.6 g
	ごぼうのみそしる	いりこ、とうふ、わかめ、みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、なめこ、たまねぎ、ねぎ	こいくちしょうゆ	331 mg
	やさいチップス		さつまいも、じゃがいも、あぶら	かぼちゃ、スライスれんこん	食塩	2.4 g
9 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン、くろさとう			571 kcal
	ながさきさうどん	ぶたにく、いか、むきえび	あげげチャーメン、かたくりこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンツァイ	清酒、しょうゆ、食塩、白こしょう、本みりん、チキンブイヨン	20.9 g
	こんにゃくのあえもの		さんおんとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、さしみこんにゃく	うすくちしょうゆ、本みりん、酢	431 mg
						2.2 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			630 kcal
	てづくりてりやきハンバーグ	ぎゅうにく、ぶたにく、たまご	パンこ	ソテーオニオン、れんこん、しょうが、にんにく	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒	21.1 g
	ひじきのいために	ひじき、ぶたにく、てんぷら、だいず	あぶら、さんおんとう	にんじん、さやいんげん、こんにゃく	こいくちしょうゆ、本みりん	360 mg
	すましじる	はんぺん、だしこんぶ、かつおぶし		たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	食塩、うすくちしょうゆ、清酒	2.1 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			569 kcal
	ささみのなんばんづけ	ささみ	はくりきこ、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、きピーマン	食塩、こしょう混合、酢、こいくちしょうゆ、水	15.8 g
	ほうれんそうのアーモンドあえ		アーモンド、さんおんとう	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、本みりん	351 mg
	みそ汁	とうふ、わかめ、合わせみそ、いりこ		たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		1.7 g
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、むぎ			609 kcal
	ぶたにくとまめのカレー	ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	酒、カレールウ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース	15.6 g
	ツナとかいそうのサラダ	ツナ、かいそうミックス、わかめ		キャベツ、にんじん、りょくとうもやし	青じそドレッシング	366 mg
	ヨーグルト					2.1 g
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			600 kcal
	アジのフライ	あじ	はくりきこ、パンこ、あぶら		清酒、食塩	16.1 g
	こまつなのあえもの		さんおんとう	こまつな、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん	345 mg
	きりぼしだいこんのみそしる	いりこ、あぶらあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん		1.7 g
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			564 kcal
	がんもどきのにももの	がんもどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし	18.3 g
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし	こいくちしょうゆ、本みりん	421 mg
	とうふとだんごのすましじる	とうふ、いりこ、とりにくだんご		はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	食塩、うすくちしょうゆ、清酒	1.9 g
しゅくじつ けいろうのひ						
20 火	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、げんまい			605 kcal
	えびのチリソース	えびフリッター、こおり豆腐	かたくりこ、あぶら、さんおんとう	なす、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	トウバンジャン、トマトケチャップ、チキンがらスープ、食塩、酢、エビチリソース、酒	15.7 g
	とうふチゲ	ぶたにく、とうふ、みそ	ごまあぶら	キムチ、はくさい、にんじん、ねぎ	清酒、本みりん	333 mg
						1.6 g

21 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			545 kcal
	きびなごフライ	きびなごフライ	あぶら			16.5 g
	たくあんあえ		すりごま	きゅうり, にんじん, たくあん, だいこん	こいくちしょうゆ, 本みりん	408 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ		1.6 g
22 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			539 kcal
	チャプチェ	ぎゅうにく, ぶたにく	はるさめ, さんおんとう, ごまあぶら	たまねぎ, もやし, にんじん, きくらげ, こまつな, にんにく	清酒, トウバンジャン, こいくちしょうゆ,	14.8 g
	ちゅうかスープ	とりにく	ごまあぶら, ワンタン	たまねぎ, とうもろこし, にんじん, ねぎ	食塩, 白こしょう, うすくちしょうゆ, チキンブイヨン	311 mg
	ふりかけ	やさしいふりかけ				1.6 g
23	しゅくじつ しゅうぶんのひ					
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			587 kcal
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さんおんとう, あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが	清酒, こいくちしょうゆ, 本みりん	17.6 g
	すのもの		さんおんとう	こまつな, はくさい, りょくとうもやし, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	301 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		だいこん, ねぎ, かぼちゃ		1.4 g
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			582 kcal
	さわらのさいきょうやき	さわら, みそ	さんおんとう, ごまあぶら		清酒(上撰), 本みりん	14.7 g
	れんこんのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう, すりごま	れんこん, きゅうり, にんじん, こまつな, ねりうめ	うすくちしょうゆ, 本みりん	351 mg
	いかだんごじる	いかだんご, わかめ, いりこ, だしこんぶ	さつまいも	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, こまつな	食塩, うすくちしょうゆ, 清酒	2.3 g
28 水	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			558 kcal
	にくじゃが	ぎゅうにく, こおりどうふ	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん, こんにゃく	清酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 本みりん	11.5 g
	ゆかりあえ			ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, 本みりん, しそ, ご飯の素	310 mg
	さかのり	のり				1.5 g
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			624 kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ, あおのり	はくりきこ, あぶら			16.7 g
	レンコンのきんぴら		さんおんとう, いりごま, ごまあぶら	にんじん, れんこん, えだまめ, こんにゃく	こいくちしょうゆ, 清酒, みりん	365 mg
	みそしる	とりにく, あぶらあげ, みそ, いりこ		ねぎ, たまねぎ, にんじん, きゃべつ		1.9 g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			575 kcal
	ホイコーロー	ぶたにく	ごまあぶら	にんじん, たけのこ, ビーマン, キャベツ, たまねぎ, ねぎ, しょうが, にんにく	清酒, 食塩, 白こしょう, こいくちしょうゆ, 甜面醬, トウバンジャン	16.9 g
	たまごスープ	たまご, とうふ	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, こまつな	食塩, 清酒, うすくちしょうゆ, チキンブイヨン	414 mg
	おさかなアーモンド	かたくちいわし	さんおんとう アーモンド			1.5 g