

上峰小学校 献立表 11月

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 加算 食塩相当量
1 火	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはくまい、あぶら、さんおんとう	にんにく、にんじん、ごぼう	酒、塩、こいくちしょうゆ、みりん	532 kcal
	はるさめのいためもの	ぶたにく	はるさめ、あぶら	はくさい、にんじん、きくらげ、たけのこ、チンゲンツアイ	こしょう、塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	12.1 g
	すましじる	とうふ、はんぺん、だしこんぶ		たまねぎ、だいこん、ねぎ	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	313 mg
						2.4 g
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			574 kcal
	にくだんごとあつあげのしる	あつあげ、だしこんぶ、とりにくだんご	さといも	だいこん、にんじん、ねぎ	とりにくだんご、うすくちしょうゆ、酒、塩、水	16.6 g
	いわしのうめに	いわしうめに				330 mg
	わかめときゅうりのすのもの	わかめ	さんおんとう	きゅうり、りよくとともやし	うすくちしょうゆ、酢	1.7 g
4 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			634 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマトかん	赤ワイン、コンソメスープ、塩、こしょう、ルー	22.6 g
	マカロニサラダ	クッキングチーズ	マカロニ	きゅうり、えだまめ、きゃべつ	イタリアンドレッシング	277 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				1.6 g
7	ふりかえきゅうじつ					
8 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			559 kcal
	ビビンバ	ぶたにく ぎゅうにく	さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しらねぎ	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン	16.9 g
	わかめスープ	ぶたにく、わかめ		はくさい、にんじん、とうもろこし、たけのこ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	280 mg
						1.8 g
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			616 kcal
	たつたあげ	まさば	かたくりこ、はくりきこ、あぶら	しょうが	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	20.7 g
	れんこんのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう、ごま	スライスれんこん、きゅうり、にんじん、ごまつな、うめ	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ	351 mg
	すましじる	とうふ、わかめ、だしこんぶ		たまねぎ、にんじん、はくさい	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	2.8 g
10 木	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			593 kcal
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、清酒	16.8 g
	かぼちゃのみそしる	いりこ、みそ		だいこん、かぼちゃ、ごまつな、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	301 mg
	やさいのカレーいため		あぶら	ぶなしめじ、にんじん、もやし、キャベツ	こいくちしょうゆ、カレー粉	1.7 g
11 金	バタートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくばん、バター、グラニューとう			565 kcal
	コンソメスープ	ウィンナー	スパゲッティ	キャベツ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう、水、チキンブイヨン	26.9 g
	ポテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ、えだまめ、きゅうり	塩、こしょう	274 mg
						2.2 g
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			598 kcal
	おでんふうに	だしこんぶ、いりこ、とりにく、あつあげ、ちくわ、うずらたまご、みそ	あぶら、さといも、さんおんとう	にんじん、だいこん、こんにやく	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	16.9 g
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ	さんおんとう、マヨネーズ(たまごぬき)、ごまあぶら	れんこん、とうもろこし、にんじん、きりぼしだいこん、しょうが	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ	352 mg
	さかのり	のり				1.9 g
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			613 kcal
	アジのフライ	あじフライ	あぶら		酒、塩	15.4 g
	ごまあえ		すりごま	にんじん、はくさい、りよくとともやし	こいくちしょうゆ、みりん	350 mg
	みそしる	とうふ、みそ、いりこ	さつまいも	たまねぎ、ねぎ	水	2.0 g
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			601 kcal
	マーボーとうふ	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	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にら、ねぎ	酒、チキンがらスープ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、水	17.6 g
	かにふうみのすのもの	かにふううみかまぼこ	じょうはくとう	ほうれんそう、きゃべつ、もやし	うすくちしょうゆ、酢	358 mg
	むししゅうまい	しゅうまい				1.6 g
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			613 kcal
	なつとう	なつとう				16.2 g
	あまずいため	ぶたにく、ちくわ	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	れんこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酢	334 mg
	さわにわん	いりこ、だしこんぶ、とりにく、あぶらあげ		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ごまつな	酒、うすくちしょうゆ、塩、水	1.8 g
18 金	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			533 kcal
	ウィンナー	フランクフルト				20.0 g
	れんこんのサラダ		さんおんとう	えだまめ、れんこん、きゃべつ、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん、和風ドレッシング、チキンブイヨン	266 mg
	ミネストローネ	とりにく	マカロニ、さんおんとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、トマトかん、トマトピューレ	水、コンソメ、塩、こしょう、チキンブイヨン	1.6 g

21月	きのこごはん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい	えのきたけ,ぶなしめじ,ほししいたけ,にんじん	こいくちしょうゆ,塩,みりん	605 kcal
	とりとやさいのトマトにこみ	とりにく,だいず	オリーブあぶら,じゃがいも,さんおんとう	にんじん,たまねぎ,パセリ,トマトかん	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,赤ワイン,水,チキンブイヨン	19.1 g
	すましじる	あつあげ,こんぶ,いりこ		たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな	塩,うすくちしょうゆ,酒	354 mg
	チョコプリン		チョコプリン			2.8 g
22火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			645 kcal
	のっぺいじる	だしこんぶ,とりにく,かつおぶし	さんおんとう,かたくりこ	れんこん,にんじん,ほししいたけ,こんにやく,ごぼう	酒,うすくちしょうゆ,みりん,水	19.2 g
	いかのやさしいため	いか	あぶら	にんじん,きやべつ,たまねぎ,とうもろこし	酒,しょうゆ	292 mg
	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	パンコ	たまねぎ,れんこん,にんにく,しょうが,しょうが	塩,こしょう,水,こいくちしょうゆ,みりん,清酒	2.2 g
24木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			590 kcal
	わふうにくじゃがコロッケ	コロッケ	あぶら			15.5 g
	はるさめじる	ぶたにく,いりこ,だしこんぶ	はるさめ	たまねぎ,にんじん,きくらげ,ほうれんそう	塩,うすくちしょうゆ,酒	286 mg
	こんにやくとわかめのすのもの	わかめ	さんおんとう	キャベツ,にんじん,さしみこんにやく	酢,うすくちしょうゆ	2.1 g
25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			605 kcal
	えびのチリソース	えび,とりにく	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,水,食塩,酢,エビチリソース	15.7 g
	とうふチゲ	ぶたにく,とうふ	ごまあぶら	キムチ,はくさい,にんじん,ねぎ	清酒,本みりん,水,チキンブイヨン	333 mg
						1.6 g
28月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			605 kcal
	ちゅうかスープ	ぶたにく,とうふ	ごまあぶら	だいこん,はくさい,にんじん,ねぎ	酒,みりん,水	18.9 g
	わかめともやしのナムル	わかめ	さんおんとう,ごまあぶら	もやし,にんじん	うすくちしょうゆ,酢,トウバンジャン	327 mg
	はつがげんまいいりつくね	つくね				1.8 g
29火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			622 kcal
	とりにくのもみじやき	とりにく	マヨネーズ(たまごぬき),パンコ	にんじん	塩,こしょう,酒	19.2 g
	おひたし	あぶらあげ		こまつな,もやし	こいくちしょうゆ,みりん,煮干しだし	336 mg
	こんさいのみそしる	いりこ,合わせみそ	さつまいも	だいこん,ごぼう,にんじん,えのきたけ,ねぎ	こいくちしょうゆ,水	1.8 g
30水	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい,ごこくまい			574 kcal
	むしぎょうざ	ぎょうざ				18.0 g
	パンバンジー	ささみ		もやし,きゅうり,キャベツ	棒々鶏ドレッシング	291 mg
	たまごスープ	たまご,ぶたにく,とうふ	かたくりこ,ごまあぶら	チンゲンツァイ,たまねぎ	塩,酒,うすくちしょうゆ,水,中華味	1.3 g