

上峰小学校 12月献立表

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			600 kcal
	さばのしおやき	まさば			塩、酒	20.0 g
	れんこんのきんぴら		さんおんとう、いりごま、ごまあぶら	つきこんにやく、にんじん、れんこん、えだまめ	こいくちしょうゆ、酒、みりん	318 mg
	すましじる	とうふ、わかめ、だしこんぶ		たまねぎ、えのきたけ、はくさい	塩、うすくちしょうゆ、酒	2.0 g
2 金	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ロールパン			577 kcal
	とりにくのパーベキューソース	とりにく	さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、りんごピューレ、しょうが、にんにく	塩、酒、デミグラスソース、ウスターソース、水	27.3 g
	カボチャサラダ		マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ	塩、こしょう	282 mg
	ラビオリのミネストローネ	ミックスビーンズ	ラビオリ、さんおんとう	たまねぎ、ぶなしめじ、トマトかん、きゃべつ	水、コンソメスープ、塩、こしょう、チキンブイヨン	2.1 g
5 月	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			526 kcal
	シシリアンライス	ぎゅうにく、ぶたにく	あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんにく、しょうが	酒、こいくちしょうゆ	14.3 g
	グリーンサラダ ノンエッグマヨネーズ		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん		331 mg
	わかめスープ	とうふ、わかめ	ごまあぶら	はくさい、にんじん	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	1.8 g
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			613 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		塩、水	15.6 g
	かぼちゃのみそしる	いりこ、あつあげ、みそ		だいこん、かぼちゃ、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	317 mg
	やさいのすのもの		じょうはくとう	りよくとうもやし、キャベツ、れんこん、きくらげ	うすくちしょうゆ、酢	2.0 g
7 水	ピラフ ぎゅうにゅう	いか、とりにく ぎゅうにゅう	せいはくまい、むぎ、オリーブあぶら	あかピーマン、にんにく、マッシュルーム、たまねぎ、きピーマン	塩、酒、コンソメスープ	622 kcal
	やさしいため	ぶたにく	あぶら、さんおんとう	たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	オイスターソース、こいくちしょうゆ、清酒	25.2 g
	クラムチャウダー	あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	酒、ホワイトソース、塩、こしょう、水、コンソメスープ	290 mg
						2.2 g
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			589 kcal
	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、チンゲンツァイ、たけのこ、きくらげ	こしょう、塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	12.8 g
	しらたまだんごじる	とりにく、わかめ、いりこ、だしこんぶ	しらたまだんご	ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん	塩、うすくちしょうゆ、酒	301 mg
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				1.9 g
9 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			620 kcal
	ぶたにくとだいごんのなもの	ぶたにく、あつあげ	あぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、だいこん、れんこん、さやいんげん	酒、こいくちしょうゆ、みりん、水	19.1 g
	さつまいものみそしる	みそ、いりこ	さつまいも	たまねぎ、はくさい、ねぎ	水	317 mg
	ふりかけ				やさしいふりかけ	1.7 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			583 kcal
	のりつくだに	のりのつくだに				16.0 g
	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、つきこんにやく、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、水	316 mg
	アスパラのごまマヨあえ		マヨネーズ(たまごぬき)、すりごま	とうもろこし、アスパラガス、ごぼう、きゅうり	こいくちしょうゆ	1.7 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			586 kcal
	きりぼしだいこんこんに	ぶたにく	さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、つきこんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、煮干し、だし	15.3 g
	さかなのこみやき	さけ	さんおんとう ごまあぶら	しょうが、にんにく、こねぎ	酒、こいくちしょうゆ、みりん	340 mg
	みそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、いりこ		だいこん、えのきたけ、ねぎ	水	1.8 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			600 kcal
	カレー	ぎゅうにく しろいんげんまめ	あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	酒、カレー粉、カレールウ、ブレイク、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、水	16.2 g
	カリカリあえ	いりこ、だいず	アーモンド、さつまいも、さんおんとう		こいくちしょうゆ、水	331 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				1.6 g
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			558 kcal
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら		水	15.4 g
	いそべあえ	のり		ほうれんそう、もやし	こいくちしょうゆ	401 mg
	いかだんごのスープ	いかだんご		はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ぶなしめじ、チンゲンツァイ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	1.9 g
16 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン、こくとう			632 kcal
	ながさきちゃんぽん	ぶたにく、いか、えび	めん、あぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ	酒、こいくちしょうゆ、中華味、塩、こしょう、水	21.6 g
	バンバンジー	ささみ		もやし、きゅうり	棒棒鶏ドレッシング	565 mg
	チーズ	チーズ				2.5 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			656 kcal
	ぶたじる	ぶたにく、あつあげ、いりこ、みそ	さつまいも	はくさい、だいこん、にんじん、こんにやく、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ	23.1 g
	ツナとポテトのマヨやき	ツナ、むきえび、こおりどうふ、チーズ	ポテト、マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ、えだまめ	酒、塩、こしょう、ホワイトソース	382 mg
						1.3 g

20 火	うめしらすごはん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	せいはいくまい	なめしのもと, うめ		674 kcal
	うどん	いりこ, だしこんぶ, とりにく, わかめ	うどん	たまねぎ, にんじん, はくさい, ほししいたけ, ねぎ	酒, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩, 煮干しだし	9.9 g
	ツナとかいそうのサラダ	ツナ, かいそう, 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	291 mg
						6.2 g
21 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			589 kcal
	みかん			みかん		13.3 g
	ぎゅうにくとこんさいのちゅうかふういため	ぎゅうにく	ごまあぶら	ごぼう, にんじん, れんこん, つきこんにやく, しょうが, にんにく	オイスターソース, みりん, トウバンジャン, 顆粒中華だし	319 mg
	とうふととりだんごのすましじる	とりだんご とうふ いりこ		はくさい, にんじん, えのきたけ, ねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.6 g
22 木	クロワッサン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クロワッサン			759 kcal
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ			38.0 g
	さがのかおりハンバーグ	さがぎゅう ぶたにく	ばんこ はくりきこ	れんこん, たまねぎ, にんにく, しょうが, マッシュルーム	塩, こしょう, 水, ウスターソース, コンソメスープ, トマトケチャップ, 赤ワイン	302 mg
	コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく	バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	コーンクリームスープ, 塩, こしょう, 水, チキンブイヨン	2.9 g
	マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ	きゃべつ, にんじん	和風ドレッシング	