

# 上峰小学校 1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	
10 火	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			629 kcal	
	ふゆやさいのカレー	とりにく	あぶら, さつまいも	たまねぎ, にんじん, れんこん, ブロッコリー, カリフラワー	赤ワイン, カレールウ, フレーク, トマトケチャップ, ウスターソース, 水	18.2 g	
	かいそうサラダ	かいそうミックス, ひじき		にんじん, キャベツ, もやし	和風ドレッシング	305 mg	
	みかん			みかん		1.9 g	
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			585 kcal	
	ブルコギ	ぎゅうにく, ぶたにく, みそ	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが	酒, こいくちしょうゆ, コチュジャン	18.7 g	
	だいこんときゅうりのナムル		さんおんとう, ごまあぶら	もやし, だいこん, きゅうり	うすくちしょうゆ, 酢, トウバンジャン	330 mg	
	わかめスープ	はんぺん, あつあげ, わかめ	ごまあぶら	はくさい, にんじん, 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	2.1 g	
12 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			623 kcal	
	アジのフライ	あじ	はくりきこ, パンこ, あぶら		酒, 塩	17.9 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, みりん	351 mg	
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	水	2.0 g	
13 金	バタートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン, バター, グラニューとう			600 kcal	
	ポークビーンズ	だいたい, ぶたにく, ミックスビーンズ	じゃがいも, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんじん	チキンがらスープ, 酒, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, 水	27.1 g	
	チーズマカロニサラダ	クッキングチーズ	マカロニ, マヨネーズ(たまごぬき)	きゅうり, キャベツ, えだまめ		296 mg	
						2.7 g	
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			575 kcal	
	ひじきのいために	ひじき, ぶたにく, てんぷら	あぶら, さんおんとう	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, みりん, 煮干しだし	15.2 g	
	ささみカツ	ささみ	はくりきこ, パンこ, あぶら		塩, こしょう, 酒	287 mg	
	オニオンスープ	ウィンナー	あぶら	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	1.9 g	
17 火	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			555 kcal	
	さけのしおやき	しろさけ			塩, 酒	13.2 g	
	れんこんのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	れんこん, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, ねりうめ	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	317 mg	
	すましじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ		はくさい, えのきたけ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, かつおだし	2.4 g	
18 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ		塩	610 kcal	
	まつかぜやき	ぶたにく, とりにく, とうふ, みそ, たまご	さんおんとう, パンこ, いりごま	たまねぎ	塩, 酒, こいくちしょうゆ	19.0 g	
	こうはくなます	<b>おしょうがつりょう</b>	さんおんとう	はくさい, だいこん, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢, 塩	322 mg	
	ぞうに	かつおぶし, だしこんぶ, とりにく	しらたまもち	ほししいたけ, にんじん, たかな	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 塩, 水	3.3 g	
	くろまめ	くろまめ					
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			584 kcal	
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	はくりきこ, あぶら		塩, カレー粉, 水	13.8 g	
	はくさいのあまずあえ		さんおんとう	はくさい, もやし, にんじん, きくらげ	うすくちしょうゆ, 酢	282 mg	
	かぼちゃのみそしる	いりこ, みそ		たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.9 g	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			582 kcal	
	はっぼうさい	ぶたにく, いか, うずらたまご	かたくりこ, あぶら	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲンツアイ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, 清酒, 中華味, 水	15.3 g	
	むししゅうまい	しゅうまい				292 mg	
	はるさめのすのもの		はるさめ, さんおんとう, ごまあぶら	キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	1.7 g	
23 月	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			528 kcal	
	がめに	とりにく	<b>さかのりょうり</b>	あぶら, さといも, さんおんとう	ごぼう, にんじん, れんこん, こんにやく, えだまめ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	10.0 g
	かけあえ	いか, みそ	さんおんとう	にんじん, だいこん	酒, 酢	281 mg	
	さかのり	あじつけのり				1.4 g	
24 火	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら	たかなづけ, にんじん, たまねぎ, しょうが	酒, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, チキンがらスープ	467 kcal	
	タイピーエン	ぶたにく, いか, むきえび	はるさめ	たまねぎ, きくらげスライス, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒, チキンがらスープ	12.7 g	
	ナムル	<b>くまもとのりょうり</b>	ごまあぶら, あぶら, さんおんとう	ほうれんそう, もやし, にんじん, とうもろこし, にんにく	こいくちしょうゆ, 酢	276 mg	
						2.6 g	

25 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ながさきの りょうり	せいはいくまい			613 kcal
	ぶたのかくに	ぶたにく		さんおんとう	にんにく,しょうが,たまねぎ	酒,こいくちしょうゆ, みりん	20.4 g
	かいそうサラダ	かいそうミックス			にんじん,キャベツ,スライスれんこん	和風ドレッシング	311 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	1.6 g
26 木	ジュシー ぎゅうにゅう	ぶたにく,こんぶ,ぎゅうにゅう	おきなわの りょうり	せいはいくまい,ごまあぶら,さんおんとう	にんじん,たけのこ,こねぎ	酒,オイスターソース, こいくちしょうゆ, みりん,塩,チキンがら スープ	519 kcal
	キムチスープ	ぶたにく,とうふ			キムチ,ぶなしめじ,だいこん,たけの こ,チンゲンツァイ	うすくちしょうゆ,チ キンがらスープ,塩	19.8 g
	ツナサラダ	ツナ		さんおんとう	キャベツ,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,酢	351 mg
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ					1.9 g
27 金	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルクパン			639 kcal
	クジラのたつたあげ	クジラのたつたあげ		あぶら			27.4 g
	せんぎりキャベツ	むかしのきゅうしょく			キャベツ,にんじん	和風ドレッシング	296 mg
	クリームスープ	とりにく,ぎゅうにゅう		じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,ほうれ んそう	コーンクリームスー プ,塩,こしょう,水	1.6 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			591 kcal
	さばのからあげ	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	18.2 g
	ひじきサラダ	ひじき		さんおんとう,すりごま,ごまあぶら	ごぼう,キャベツ,にんじん,しょうが	みりん,うすくちしょ うゆ,こいくちしょう ゆ,酢	304 mg
	こづゆ	だしここんぶ,ほたて		ふ,さといも,さんおんとう	にんじん,ほししいたけ,こんにやく,き くらげ	かつおだし,酒,うすく ちしょうゆ,みりん,水	1.9 g
31 火	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		せいはいくまい	なめしのもと,うめ		559 kcal
	すきやきふうに	ぎゅうにく,とうふ		さんおんとう,あぶら,マロニー	にんじん,はくさい,たまねぎ,つきこん にやく,えのきたけ,ほししいたけ,ねぎ	塩,こいくちしょうゆ, 酒,みりん,水	13.9 g
	おひたし	あぶらあげ			ほうれんそう,もやし,だいこん	こいくちしょうゆ, みりん,煮干しだし	344 mg
							2.0 g