

## 4月 上峰小学校 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月	ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん ぎゅうにくとぶたにくとやさいのみそいため	ぎゅうにく ぎゅうにく	せいはいまい, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんにく, ごぼう	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みりん	529 kcal
	はるさめスープ	いりこ とりにくだんご	はるさめ	たまねぎ, たけのこ, にんにく, はくさい	酒, トウバンジャン, みりん, こいくちしょうゆ	14.6 g
					塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	285 mg
						2.2 g
11月	ごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい			582 kcal
	さばのたつたあげ	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	20.1 g
	いそべあえ	のり		ほうれんそう, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ	282 mg
	すましじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ, かつおぶし		たまねぎ, にんにく	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.9 g
12月	わかめごはん ぎゅうにく	わかめごはんのもと ぎゅうにく	せいはいまい, むぎ			611 kcal
	にくうどん	いりこ, だしこんぶ, ぎゅうにく, あぶらあげ	うどん, さんおんとう	しょうが, たまねぎ, はくさい, にんにく, 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	14.6 g
	やさいのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	きりぼしだいこん, ほうれんそう, だいこん, ねりうめ, さしみこんにやく	こいくちしょうゆ, みりん	357 mg
						1.8 g
13月	ごこくまいごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい, ごこくまい			615 kcal
	とりにくのからあげ	とりにく	さんおんとう, かたくりこ, あぶら	しょうが, にんにく	塩, 酒, こいくちしょうゆ	19.2 g
	ひじきのいために	ほしひじき, ぶたにく	あぶら, さんおんとう	にんにく, 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	327 mg
	たけのこのみそしる	いりこ, あぶらあげ, みそ		たけのこ, たまねぎ, にんにく, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.6 g
14月	ミルクコッペパン ぎゅうにく	ぎゅうにく	ミルクパン			552 kcal
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	ミニスパゲティ, あぶら, さんおんとう	にんにく, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, グリンピース	赤ワイン, デミグラスソース, トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう, こいくちしょうゆ	18.1 g
	アスパラのマヨあえ		マヨネーズ(たまごぬき)	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	261 mg
	さがみかんゼリー	1ねんせい ぎゅうしよくかいし	さがみかんゼリー			1.2 g
17月	むぎごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい, むぎ			602 kcal
	カレー	ぎゅうにく, しろインゲンまめ	あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんにく, グリンピース	酒, カレー粉, カレールウフレーク, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, 水	18.3 g
	かいそうサラダ	かいそうミックス, ほしひじき		にんにく, キャベツ, もやし	和風ドレッシング	369 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.3 g
18月	ごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい			566 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		水	13.2 g
	やさいのたくあんあえ			ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし, せんぎりたくあん	こいくちしょうゆ, みりん	308 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	水	2.1 g
19月	ごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい			579 kcal
	とりにくとじゃがいものいためもの	とりにく	じゃがいも, さんおんとう, かたくり, あぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, あおピーマン	酒, 塩, オイスターソース, 水	16.0 g
	ぶたじる	ぶたにく, あつあげ, いりこ, みそ	さといも	ごぼう, だいこん, にんにく, こんにやく, ぶなしめじ, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ	305 mg
	まめによるこぶ	まめによるこぶ				1.3 g
20月	たけのこごはん ぎゅうにく	とりにく ぎゅうにく	せいはいまい, むぎ, さんおんとう	にんにく, たけのこ, ほししいたけ	酒, 塩, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	510 kcal
	こんにやくのあえもの		さんおんとう, ごまあぶら	ごぼう, にんにく, こまつな, しょうが, にんにく, さしみこんにやく	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	13.1 g
	にくだんごのスープ	いりこ とりにくだんご		たまねぎ, キャベツ, にんにく, えのきたけ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	301 mg
						2.2 g
21月	ロールパン ぎゅうにく	ぎゅうにく	ロールパン			594 kcal
	ウインナー	ウインナー				24.5 g
	コールスローサラダ		さんおんとう, あぶら, マヨネーズ(たまごぬき)	とうもろこし, キャベツ, にんにく	酢	309 mg
	ポークビーンズ	だいた, 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, にんにく	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, コンソメスープ, 水	2.8 g
24月	ごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい			552 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	にんにく, 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	13.8 g
	ほうれんそうのしおこんぶあえ	しおこんぶ	さんおんとう	ほうれんそう, もやし, にんにく	こいくちしょうゆ, みりん	350 mg
						1.2 g
25月	ごはん ぎゅうにく	ぎゅうにく	せいはいまい			598 kcal
	マーボーどうふ	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, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, たら, 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	19.6 g
	パンバンジー	ささみ	ねりごま	もやし, きゅうり, キャベツ	棒々鶏ドレッシング	342 mg
	さがのり	あじつけのり				1.1 g

26 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			605 kcal
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら			19.0 g
	わかたけじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ, かつおぶし		たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, 水	300 mg
	れんこんサラダ		さんおんとう	れんこん, キャベツ, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	1.9 g
27 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			548 kcal
	さけのしおやき	さけ			塩, 酒	14.2 g
	もずくじる	もずく, あつあげ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	333 mg
	きんぴらごぼう	ぶたにく	さんおんとう, いりごま, ごまあぶら	つきこんにゃく, にんじん, ごぼう, さやいんげん	みりん, こいくちしょうゆ, 酒	1.6 g