

上峰小学校 5月 献立表

2023年 5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 カルシウム 食塩相当量
1月	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう	せいはいくまい、むぎ			662 kcal
	カレー	りゅうにく、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、グリーンピース	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	17.3 g
	シーフードマリネ	えび、いか、わかめ	あぶら、じょうはくとう、オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ	酒、酢、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	401 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.9 g
2火	チキンライス りゅうにゅう	とりにく りゅうにゅう	せいはいくまい、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	酒、トマトケチャップ、塩、こしょう、コンソメスープ、パプリカ(粉)	591 kcal
	やさいスープ	ウィンナー	スパゲッティ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うすくちしょうゆ、塩、こしょう、水、チキンブイヨン	12.1 g
	フルーツあえ		しんカクテルゼリー	パインかん、ももかん、みかんかん		259 mg
						2.2 g
8月	わかめごはん りゅうにゅう	たきこみわかめのもと りゅうにゅう	せいはいくまい、むぎ			740 kcal
	えびフライ	えびフライ	あぶら			16.6 g
	りゅうにくとこんさいのいためもの	りゅうにく	さつまいも、あぶら	ごぼう、にんじん、れんこん	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	297 mg
	しらたまだんごじる	わかめ、いりこ	しらたまもち、なまふ	にんじん、ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ、みつば	塩、うすくちしょうゆ、酒	1.9 g
	かしわもち		かしわもち			
9火	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう	せいはいくまい			605 kcal
	スープブルコギ	りゅうにく、いりこ	ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、にんにく	うすくちしょうゆ、酒、みりん、塩	23.2 g
	やさしいため	ぶたにく	あぶら、さんおんとう	たけのこ、チンゲンツアイ、キャベツ、しょうが	オイスターソース、こいくちしょうゆ、酒	276 mg
	さがのり	あじつけのり				1.3 g
10水	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう	せいはいくまい			577 kcal
	すぶた	ぶたにく	かたくりこ、あぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、れんこん、ほししいたけ	こいくちしょうゆ、酒、トマトケチャップ、酢	16.0 g
	はるさめじる	あつあげ、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	304 mg
	ふりかけ				ふりかけ	1.9 g

上峰小学校 5月 献立表

2023年 5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 カルシウム 食塩相当量
11 木	げんまいごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはくまい げんまい			576 kcal
	ちくわのカレーフライ	ちくわ	はくりきこ あぶら パンこ		塩、カレー粉、水	14.3 g
	ごぼうのごまダレあえ		さんおんとう、すりごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが、さしみこんにやく	うすくちしょうゆ、みりん、酢	359 mg
	なめこじる	いりこ、とうふ、わかめ、みそ		だいこん、なめこ、たまねぎ、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	2.3 g
12 金	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはくまい			517 kcal
	いわしのうめに	いわしのうめに			塩、酒	11.3 g
	キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ あぶらあげ		にんじん、キャベツ、だいこん	うすくちしょうゆ	302 mg
	ビーフンじる	いりこ、だしこんぶ、ぶたにく	ビーフン	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒、水	1.5 g
15 月	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはくまい			589 kcal
	しんじゃがいものそぼろに	とりひきにく	あぶら、じゃがいも、さんおんとう	にんじん、こんにやく、たまねぎ、ほししいたけ、グリーンピース	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、水	14.6 g
	きりぼしだん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、すりごま	だいこん、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	325 mg
	しそひじき	しそひじき				2.2 g
16 火	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはくまい			554 kcal
	はるまき	はるまき	あぶら			16.0 g
	かにふうみのすのもの	かにふうみかまぼこ	じょうはくとう	ほうれんそう、きゅうり、もやし	うすくちしょうゆ、酢	272 mg
	ワントンスープ	わかめ	ワントン	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	1.2 g
17 水	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはくまい			546 kcal
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく、みそ	あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、キムチ、キャベツ、たまねぎ、こまつな	酒、トウバンジャン、みりん、こいくちしょうゆ	14.1 g
	にらたまじる	いりこ、だしこんぶ、たまご、とうふ、とりにく	はるさめ、かたくりこ	にんじん、ほししいたけ、にら	酒、塩、うすくちしょうゆ、水	304 mg
	さかのり	あじつけのり				1.5 g
18 木	むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはくまい むぎ			625 kcal
	ハヤシライス	ギョウにく	あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、セロリー、グリーンピース、トマトかん	赤ワイン、ハヤシルウ、トマトケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう、ウスターソース、水	22.2 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、とうもろこし、えだまめ、きゅうり	塩、こしょう	261 mg
						2.4 g

上峰小学校 5月 献立表

2023年 5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 カルシウム 食塩相当量
19 金	こくとうパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	こくとうパン			482 kcal
	ながさきちゃんぽん	ぶたにく、いか、ほたて、かまぼこ	ちゅうかめん、あぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、中華味、塩、こしょう、水、けいとうたん	14.9 g
	ナムル		あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ、酢	271 mg
	チーズ	チーズ				2.0 g
22 月	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい			615 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、れんこん	和風ドレッシング	313 mg
	みそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、合わせみそ、いりこ		だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	水	1.5 g
23 火	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい			557 kcal
	がめに	とりにく、こおりとうふ	あぶら、さといも、さんおんとう	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、えだまめ	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	14.2 g
	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	あぶら	にんじん、キャベツ、アスパラガス	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	303 mg
	のりのつくだに	のりのつくだに				1.5 g
24 水	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい			606 kcal
	さけのチーズフライ	さけのチーズフライ	あぶら			17.8 g
	こんにゃくとわかめのすのもの	わかめ	さんおんとう	キャベツ、さしみこんにゃく	酢、うすくちしょうゆ	338 mg
	こんさいのみそしる	いりこ、あぶらあげ、わかめ、みそ	さといも	だいこん、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、水	2.0 g
25 木	ごこくまいごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい ごこくまい			685 kcal
	えびととりにくのチリソース	えびフリッター、とりにく	あぶら、かたくりこ、はくりきこ、さんおんとう	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、アスパラガス	塩、酒、トウバンジャン、トマトケチャップ、チキンからスープ、水、酢、エビチリソース（甘口）	21.2 g
	にくだんごのスープ	とりにくだんご	はるさめ	たまねぎ、こまつな、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	330 mg
	とうにゆうムース		とうにゆうムース			1.9 g
26 金	ロールパン ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	ロールパン			554 kcal
	とりにくのトマトソースやき	とりにく	さんおんとう	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、ケチャップ	24.2 g
	マカロニサラダ		マカロニ シェル、じゃがいも、マヨネーズ（たまごぬき）	きゅうり、えだまめ		349 mg
	パンプキンポタージュ	ベーコン、ぎゆうにゆう		たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、パセリ	コーンクリームスープ、塩、こしょう、チキンブイヨン、水	1.5 g

上峰小学校 5月 献立表

2023年 5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 カルシウム 食塩相当量
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			596 kcal
	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、ホタテ、かまぼこ	あぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、たけのこ、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、塩、こしょう、水、チキンブイヨン	14.7 g
	はるさめのすのもの	かにふうみかまぼこ	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	313 mg
	むしぎょうざ	ぎょうざ				2.4 g
30 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、むぎ		しそご飯の素	654 kcal
	ごもくうどん	いりこ、こんぶ、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	うどん	たまねぎ、にんじん、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	16.1 g
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	さんおんとう、すりごま、ねりごま	しょうが、キャベツ、きピーマン、きゅうり、とうもろこし	酒、こいくちしょうゆ、酢	309 mg
						1.7 g
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			609 kcal
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	酒、こいくちしょうゆ、みりん	18.2 g
	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、つきこんにゃく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	321 mg
	さわにわん	いりこ、だしこんぶ、あぶらあげ、とりにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こまつな	酒、うすくちしょうゆ、塩、水	2.2 g