

上峰小学校 6月献立表

2023年 6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 木	ひすいごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう	せいはいくまい むぎ	とうもろこし, えだまめ	塩, 酒	632 kcal
	カレーうどん	いりこ, こんぶ, とりにく, あぶらあげ	うどん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ	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, 水, カレールウフ레이크	15.8 g
	きりぼしだいこんのすのもの		さんおんとう	にんじん, きりぼしだいこん, こまつな, だいこん	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	339 mg 4.0 g
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			625 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	19.1 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	328 mg
	すましじる	とうふ, こんぶ, かつおぶし		たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, きょうな	塩, うすくちしょうゆ, 酒, 水	2.5 g
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			589 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, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, なら, ねぎ	酒, フォンからペー, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 酢	19.3 g
	ナムル		さんおんとう, ごまあぶら	ほうれんそう, もやし, にんじん, にんにく	酒, トウバンジャン, こいくちしょうゆ, 酢	348 mg
	むししゅうまい	しゅうまい				2.0 g
6 火	キムタクごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ, ごまあぶら, さんおんとう, いりごま	はくさいキムチ, せんぎりたくあん, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	560 kcal
	じゃがいものいためもの	ぶたにく	じゃがいも, あぶら	チンゲンサイ, たまねぎ	塩, こしょう混合, うすくちしょうゆ	15.9 g
	はるさめスープ	とりにくだんご	はるさめ	たけのこ, にんじん, はくさい, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	303 mg 2.8 g
7 水	ナン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナン			659 kcal
	ドライカレー	ぶたにく, とりにく, だいず	あぶら, はくりきこ, さんおんとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, えだまめ, パセリ	酒, トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, カレールウフ레이크, 水	27.6 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイナップル, もも, りんご		350 mg 2.4 g
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			628 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				18.6 g
	えびだんごのスープ	えびだんご, あつあげ	あぶら	たまねぎ, にんじん, こまつな	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	356 mg
	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, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ	酒, トウバンジャン, みりん, こいくちしょうゆ	1.7 g

上峰小学校 6月献立表

2023年 6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
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			531 kcal
	チンジャオロースー	ぎゅうにく, あかみそ	あぶら, さんおんとう, かたくりこ	ピーマン, あかピーマン, きピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんにく	こいくちしょうゆ, オイスターソース	12.3 g
	ビーフンじる	いりこ, こんぶ	ビーフン	玉葱, にんじん, もやし, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒, 水	289 mg
	さかのり	あじつけのり				1.6 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			651 kcal
	こうやどうふのあげに	こおりどうふ, とりにく, だいず	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが	こいくちしょうゆ, みりん, 水	18.8 g
	れんこんサラダ		さんおんとう	れんこん, キャベツ, あかピーマン, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	392 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	1.6 g
13 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			643 kcal
	さばのしおやき	さば			塩, 酒	21.0 g
	にくじゃが	ぎゅうにく, あつあげ	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	346 mg
	ほうれんそうのアーモンドあえ		アーモンド, さんおんとう	ほうれんそう, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	2.0 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			693 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, 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	24.7 g
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ	さんおんとう, すりごま, ごまあぶら	えだまめ, とうもろこし, だいこん, きりぼしだいこん, しょうが, にんにく	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	351 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	ごぼう, にんじん	こいくちしょうゆ, 水	2.2 g
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			596 kcal
	だぶ	こんぶ, かつおぶし, とりにく, かまぼこ, あつあげ	やきふ, さんおんとう	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	15.6 g
	ぶたにくのみそドレッシング	ぶたにく, みそ	さんおんとう, すりごま	しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	酒, 塩, こいくちしょうゆ, 酢, みりん	371 mg
	さかのり	あじつけのり				1.9 g
16 金	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			694 kcal
	しろみざかなのフライ	メルルーサ	はくきりこ, パンこ, あぶら		酒, 塩	28.2 g
	ラタトゥイユ	ウィンナー	じゃがいも, マカロニ, オリーブあぶら	にんにく, たまねぎ, なす, きピーマン, あかピーマン, トマトかん	トマトケチャップ, 塩, こしょう, 水	296 mg
	かぼちゃとおからのサラダ	おから	マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ, とうもろこし	塩, こしょう	3.3 g

上峰小学校 6月献立表

2023年 6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月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			692 kcal	
	とりにくのカシューナッツ いため	とりにく	かシューナッツ, さんおんとう, かたくりこ, あぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, あかピーマン	酒, 塩, オイスターソース, 水	21.6 g	
	ちゅうかスープ	ぶたにく	ワンタン, ごまあぶら	こまつな, たまねぎ, とうもろこし, にんじん, ねぎ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水 チキンブイヨン	304 mg	
	ジョア	ジョア				1.2 g	
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			703 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	29.4 g	
	いりどうふ	とうふ, とりにく	あぶら, さんおんとう	にんじん, たけのこ, 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	272 mg	
	みそしる	わかめ, みそ, いりこ	さといも	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	1.9 g	
21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			533 kcal	
	ぎゅうどん	ぎゅうにく	かみかみ きゅうしよく	あぶら, さんおんとう, かたくりこ	つきこんにやく, ごぼう, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩, みりん, 水	13.5 g
	のりサラダ	のり		とうもろこし, きょうな, だいこん, にんじん	和風ドレッシング調味料	284 mg	
	うまかってん		うまかってん (大豆, 黒大豆, まつのみ, ヒマワリの種, カタクチイワシ, ごま, かぼちゃの種, アーモンド, あおさ, こんぶ)			2.0 g	
22木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			641 kcal	
	とりにくのからあげ	とりにく	さんおんとう, はくりきこ, かたくり, あぶら	しょうが, にんにく	塩, 酒, こいくちしょうゆ	19.9 g	
	たまごスープ	もずく, たまご, あつあげ	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, こまつな	塩, 酒, うすくちしょうゆ, チキンブイヨン	319 mg	
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	2.1 g	
23金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン			648 kcal	
	だんしゃくコロッケ		コロッケ, あぶら			25.7 g	
	ひじきサラダ	ひじき, あぶらあげ	さんおんとう, 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	322 mg	
	ポトフ	ウインナー	あぶら, じゃがいも	にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, パセリ	塩, こしょう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 水 チキンブイヨン	3.4 g	

上峰小学校 6月献立表

2023年 6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
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			635 kcal
	さわらのさいきょうやき	さわら, みそ	さんおんとう, ごまあぶら		酒, みりん	17.8 g
	はるさめのすのもの	かにふうみかまぼこ	はるさめ, すりごま, 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	362 mg
	さつまじる	いりこ, とりにく, あつあえげ, みそ	あぶら, さつまいも	にんじん, こんにやく, ごぼう, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 水	2.0 g
27 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい むぎ		炊き込みわかめご飯の素	627 kcal
	ジャージャーめん	ぶたにく, とりにく, みそ	めん, さんおんとう, ごまあぶら, いりごま, すりごま, かたくりこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ	チキン&ポーク, 酒, みりん, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, テイメンジャン, 塩, こしょう, 水	16.7 g
	れんこんのソテー		ごまあぶら さんおんとう	しょうが, つきこんにやく, れんこん, にんじん, とうもろこし, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 酒	322 mg
						1.3 g
28 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			549 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	ポークハンバーグ		たまねぎ, マッシュルーム	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, デミグラスソース	15.4 g
	ほうれんそうソテー	とりにく	あぶら	キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう	酒, こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	524 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, チキンブイヨン	2.2 g
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			574 kcal
	さけのおうごんやき	しろさけ, みそ	マヨネーズ(たまごぬき)	にんじん パセリ	塩, 酒	17.0 g
	こんにやくのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう, もやし, さしみこんにやく	こいくちしょうゆ, みりん	288 mg
	にくだんごのスープ	とりにくだんご		たまねぎ, たけのこ, にんじん, はくさい, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	2.2 g
30 金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい あぶら	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, 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, コンソメスープ	547 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム	さんおんとう, あぶら, マヨネーズ(たまごぬき)	きゅうり, キャベツ	酢	16.5 g
	コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう	バター, じゃがいも	たまねぎ, とうもろこし, ぶなしめじ, 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	295 mg
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			2.1 g