

上峰小学校 7月献立表

2023年 7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
3月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			547 kcal
	さんまのみぞれに	さんまみぞれに				16.0 g
	たくあんあえ			ほうれんそう、りょくとうもやし たくあん	こいくちしょうゆ	276 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、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	1.8 g
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			588 kcal
	カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ	あぶら			15.5 g
	わかめときゅうりのすのもの	わかめ	さんおんとう	きゅうり、りょくとうもやし	うすくちしょうゆ、酢	300 mg
	なすとかぼちゃのみそしる	いりこ、あぶらあげ、みそ		にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	1.5 g
5水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			570 kcal
	しろみさかなのごまみそやき	しいら、みそ	さんおんとう、いりごま		こいくちしょうゆ、酒、みりん、水	12.9 g
	いそべあえ	のり		キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	こいくちしょうゆ	362 mg
	さつまじる	いりこ、とりにく、あつあげ、みそ	あぶら、さつまいも	にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、水	1.4 g
6木	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			627 kcal
	とりにくのチーズ焼き	とりにく、チーズ、こなチーズ	あぶら		塩、こしょう、酒	21.6 g
	マカロニサラダ		マカロニ、じゃがいも	きゅうり、えだまめ	フレンチドレッシング	366 mg
	やさいスープ	ウィンナー	あかの たべもの	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、塩、こしょう、水 チキンブイヨン	
	エクレア			エクレア		2.4 g
7金	うなぎごはん ぎゅうにゅう	うなぎ ぎゅうにゅう	せいはいくまい、むぎ、さんおんとう	にんじん、ごぼう、えだまめ、しょうが	塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	633 kcal
	さかのうまかもんいため	わぎゅう、いか	あぶら	アスパラガス、れんこん、たまねぎ、キャベツ	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	17.4 g
	たなばじる	いりこ、こんぶ	そうめん、なまふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、みつば	塩、うすくちしょうゆ、酒	295 mg
	たなばたゼリー		七夕ゼリー			3.0 g
10月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			640 kcal
	マーボーとうふ	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、にら、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	19.9 g
	しらすのすのもの	しらす	はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、こまつな	うすくちしょうゆ、酢	354 mg
	ジョア	ジョア				1.6 g
11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			603 kcal
	さけのおやき	しろさけ			塩、酒	13.7 g
	きりぼしだいこんに	ぶたにく	さんおんとう	きりぼしだいこん、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、うすくちしょうゆ、酒、煮干しだし	299 mg
	にくだんごのスープ	いりこ、とりにくだんご	はるさめ	たまねぎ、こまつな、にんじん、きくらげ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	2.0 g
12水	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			624 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	酒、ビーフシチュー、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、水	16.8 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	379 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			2.5 g
13木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			622 kcal
	ためともいため	わぎゅう、ぶたにく	さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、だいずもやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン	26.1 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	322 mg
	さかのり	あじつけのり				2.0 g
14金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう	コッペパン、じょうはくとう、あぶら		塩	783 kcal
	たまごスープ	とりにく、きんしたまご、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、水 チキンブイヨン	38.1 g
	ジャーマンポテト	ウィンナーカット	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	360 mg
	れいとうパイ			パイ		2.9 g
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			585 kcal
	わふうハンバーグ	ポークハンバーグ		たまねぎ	みりん、うすくちしょうゆ	14.9 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	つきこんにゃく、にんじん、れんこん、えだまめ	こいくちしょうゆ、酒、みりん	507 mg
	きりぼしだいこんのみそしる	いりこ、あぶらあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、水	1.9 g
19水	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			636 kcal
	ビーフカレー	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、にんじん	酒、カレー粉、カレーウフレーク、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、水	19.9 g
	さがけんさんアスパラガスのサラダ		さんおんとう、ごまあぶら	とうもろこし、アスパラガス、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ、酢	349 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1 g

☆ためともウィーク☆

ためとものおおきくならう！なんでもたてげんきいっぱい！