

上峰小学校 9月献立表

2023年 9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 加減 食塩相当量
1 金	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうきゅうカレー			564 kcal
	ビーフじる	ぶたにく、いりこ、だしこんぶ	ビーフ	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、もやし、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒、水	13.7 g
	やさいのソテー	ウィンナー	オリーブオイル	あかピーマン、キャベツ、ほうれんそう	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	298 mg
	さつまポテト	ぼうさいきゅうしよく	さつまポテト			2.4 g
4 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			640 kcal
	あつあげとなすのみそいため	ぶたにく、あつあげ、みそ	あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、かたくりこ	なす、しょうが、にんにく、あかピーマン、えだまめ	酒、トウバンジャン、みりん、こいくちしょうゆ	20.8 g
	ワンタンスープ	ぶたにく	ウェーブワンタン	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	547 mg
	ジョア	ジョア				1.1 g
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			646 kcal
	アジのフライ	あじ	はくりきこ、パンこ、あぶら		酒、塩	17.6 g
	こまつなのいそべあえ	のり	さんおんとう	こまつな、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	375 mg
	きりほしだいこんのみそしる	いりこ、あぶらあげ、わかめ、合わせみそ	じゃがいも	きりほしだいこん、ごぼう、にんじん	水	2.3 g
	しそひじき	しそひじき				
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			537 kcal
	がんもどきのにももの	がんもどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	16.1 g
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう、キャベツ、りよくとうもやし	こいくちしょうゆ、みりん	391 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、にんじん	塩、うすくちしょうゆ、酒	1.9 g
7 木	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、ごまあぶら、さんおんとう	キムチ、たくあん、ねぎ	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	524 kcal
	はくさいとぶたにくのスープ	ぶたにく	はるさめ	はくさい、ほししいたけ、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	15.3 g
	とりにくとやさいのうましおいため	とりにく	じゃがいも、あぶら	ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	こしょう、塩	309 mg
8 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			2.5 g
	ながさきさらうどん	ぶたにく、いか、ホタテ	あげチャーメン、かたくりこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンツァイ	酒、鶏ガラスープ、中華味、うすくちしょうゆ、塩、こしょう、みりん、水、チキンブイヨン	591 kcal
	こんにやくのごまダレあえ		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、にんにく、さしみこんにやく	うすくちしょうゆ、みりん、酢	22.3 g
						445 mg
11 月	じゃごごはん 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、むぎ	とうもろこし、えだまめ	うすくちしょうゆ、酒、塩	4.8 g
	てりやきハンバーグ	てりやきハンバーグ				618 kcal
	すましじる	とうふ、かまぼこ、わかめ、だしこんぶ、かつおぶし		たまねぎ、えのきたけ、はくさい	塩、うすくちしょうゆ、酒	14.9 g
	やさいチップス		さつまいも、じゃがいも、あぶら	かぼちゃ、れんこん	塩	318 mg
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			3.0 g
	なっとう	なっとう				601 kcal
	あまずいため	ぶたにく	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	れんこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酢	16.0 g
	さわにわん	いりこ、だしこんぶ、とりにく、あぶらあげ		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	332 mg
13 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			1.6 g
	とりにくのトマトソース	とりにく	かたくりこ	たまねぎ、とうもろこし、にんにく、トマト缶	塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、赤ワイン、洋風だし	625 kcal
	ゆでやさい		じゃがいも	パセリ	塩、こしょう	14.2 g
	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、こんにやく、ごぼう、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、水	318 mg
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			1.9 g
	さんまのみに	さんまのみに				586 kcal
	ビーフのいためもの		ビーフ、あぶら	にんじん、もやし、きくらげ、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	17.5 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	299 mg
15 金	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			1.7 g
	しろみさかなのフライ	ホキ	はくりきこ、パンこ、あぶら		酒、塩	656 kcal
	やさいサラダ			にんじん、きゅうり、キャベツ	フレッシュドレッシング、クリーム	18.4 g
	パンブキンポタージュ	ベーコン、ぎゅうにゅう	じゃがいも	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、水	306 mg
19 火	ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん	ぎゅうにくと	せいはいくまい、あぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、ごぼう	酒、塩、こいくちしょうゆ、みりん	1.8 g
	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	529 kcal
	はるさめスープ	いりこ とりにく	はるさめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、はくさい	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	14.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				285 mg
						2.2 g

20 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			581 kcal
	ささみのなばんづけ	ささみ	はくりきこ、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、きピーマン	塩、こしょう混合、酢、こいくちしょうゆ、水	15.6 g
	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、きゅうり、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん	316 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	2.3 g
21 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			564 kcal
	さけのおやき	しろさけ			塩、酒	14.3 g
	はるさめのいためもの		はるさめ、あぶら	キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、チンゲンツアイ	こしょう、塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	273 mg
	にくだんごのスープ	いりこ 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	2.0 g
22 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン			500 kcal
	ウインナー	ウインナー				18.8 g
	れんこんのサラダ		さんおんとう	えだまめ、スライスれんこん、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん、和風ドレッシング	277 mg
	ラビオリのミネストローネ	ミックスビーンズ	ラビオリ、じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、ぶなしめじ、トマトかん	水、コンソメスープ、塩、こしょう、チキンブイヨン	2.4 g
25 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめのもと	せいはいくまい、むぎ			605 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、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	塩、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、塩、煮干しだし	14.3 g
	はくさいのあまずあえ		さんおんとう、いりごま	はくさい、もやし、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、酢	322 mg
						1.7 g
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			582 kcal
	やしししゃも	しししゃも				16.0 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、つきこんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	465 mg
	みそしる	あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ、いりこ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	水	2.0 g
27 水	ナン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナン			639 kcal
	まめのドライカレー	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、カレーパウダー、水	27.6 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン、もも、りんご		346 mg
						2.4 g
28 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			578 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				16.5 g
	おからいため	おから、あぶらあげ	あぶら、さんおんとう	こんにやく、ほししいたけ、にんじん、こねぎ	うすくちしょうゆ、煮干しだし	363 mg
	すましじる	とうふ、だしこんぶ、かつおぶし	やきふ	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、きょうな	塩、うすくちしょうゆ、酒	1.6 g
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			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、りよくとうもろやし、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