

上峰小学校 10月献立表

2023年10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 加算 食塩相当量
3 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			552 kcal
	にくだんごのあまずあん	ミートボール	さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ピーマン	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中華味、酢	14.5 g
	さわにわん	いりこ、だしこんぶ、ぶたにく、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	290 mg
	さがのり	あじつけのり				2.1 g
4 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			606 kcal
	てりやきチキン	てりやきチキン				18.7 g
	おかからいため	おかから、あぶらあげ、いりこ	あぶら、さんおんとう	こんにやく、はくさい、ほししいたけ、かぼちゃ、こねぎ	うすくちしょうゆ	299 mg
	だいこんとウインナーのスープ	ウインナー	ごまあぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	2.4 g
5 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			586 kcal
	さばのしおやき	さば			塩、酒	16.4 g
	いそべあえ	のり		ほうれんそう、りよくとうもやし、きやべつ	こいくちしょうゆ	272 mg
	がめに	とりにく	あぶら、さといも、さんおんとう	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく、えだまめ	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	1.2 g
6 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			568 kcal
	いちごジャム		いちごジャム			16.8 g
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	ミニスパゲッティ、あぶら、さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、	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	276 mg
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう、とうもろこし、こまつな	和風ドレッシング調味料、みりん、うすくちしょうゆ	2.1 g
10 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			727 kcal
	ハヤシライス	ぎゅうにく	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、トマトかん	赤ワイン、ハヤシルー、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	28.5 g
	ひじきのごまヨネーズあえ	ひじき	さんおんとう、マヨネーズ(たまごめき)、すりごま	えだまめ、れんこん、にんじん	みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	313 mg
	クレープ		クレープ			2.4 g
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			593 kcal
	とんかつ	とんかつ	あぶら		ウスターソース	15.2 g
	みそけんちんじる	こんぶ、とうふ、みそ	ごまあぶら、さといも	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ	こいくちしょうゆ	292 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	1.9 g
12 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			566 kcal
	さけのおうごんやき	しろさけ、みそ	マヨネーズ(たまごめき)	にんじん	塩、酒	15.8 g
	きんぴらごぼう	とりにく	ごまあぶら、さんおんとう、いりごま	こんにやく、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	340 mg
	すましじる	とうふ、こんぶ		たまねぎ、にんじん、はくさい、きょうな	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	2.1 g
13 金	くりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい、むぎ、くり	ぶなしめじ、にんじん	塩、うすくちしょうゆ	552 kcal
	ふくめに	ちくわ、いりこ、こんぶ	さといも	れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにやく、ほししいたけ	塩、うすくちしょうゆ、みりん、水	9.3 g
	しらたまだんごじる	わかめ、いりこ、こんぶ	しらたまもち、さつまいも	たまねぎ、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒	310 mg
						2.8 g
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			529 kcal
	ブルコギ	ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが	酒、こいくちしょうゆ、コチュジャン	14.2 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、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ、酢	282 mg
	わかめスープ	わかめ	ごまあぶら	はくさい、にんじん、とうもろこし、たけのこ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	1.7 g
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			619 kcal
	ちくわのもみじあげ	ちくわ	はくりきこ、あぶら	にんじん	塩、水	15.7 g
	きりほしだいこんにー	てんぶら	さんおんとう	きりほしだいこん、にんじん、こんにやく、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	346 mg
	いもにじる	ぶたにく、あつあげ、みそ、いりこ	さといも	ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ		2.1 g
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			572 kcal
	さんまのかぼすレモンに	さんま		レモン かぼす	こいくちしょうゆ	21.0 g
	こんにやくのごまあえ		ねりごま、すりごま、さんおんとう	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、さしみこんにやく	こいくちしょうゆ、みりん	306 mg
	もずくスープ	もずく		たまねぎ、はくさい、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、チキンブイヨン	2.0 g
19 木	とりごぼうごはん 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、さんおんとう	にんにく、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、しょうが	酒、塩、こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	535 kcal
	はくさいとあつあげのみそに	ぶたにく、あつあげ、みそ	あぶら、さといも、さんおんとう	にんじん、はくさい、ほししいたけ、こんにやく、さやいんげん	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、水	13.1 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	362 mg
						2.0 g

20金	ココアあげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン, じょうはくとう, あぶら		ローヤルココアパウダー, 塩	829 kcal
	たまごスープ	とりにく, 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, 水, チキンブイヨン	42.6 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも, オリーブあぶら	たまねぎ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	399 mg
		ちゅうがっこう リクエストきゅうしょく				3.1 g
23月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			550 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	13.3 g
	ゆでやさい		じゃがいも	パセリ	塩, こしょう	435 mg
	チキントマトスープ	とりにく		キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, たまねぎ, トマトかん, にんにく, しょうが	塩, チキンがらスープ, こしょう, 塩	1.4 g
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			562 kcal
	おでんふうに	こんぶ, いりこ, とりにく, あつあげ, うずらたまご, みそ	あぶら, さといも, さんおんとう	にんじん, だいこん, こんにゃく	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	14.0 g
	れんこんのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	スライスれんこん, にんじん, こまつな, ねりうめ	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	362 mg
	のりのつくだに	のりのつくだに				2.1 g
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			595 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	19.6 g
	こんにゃくのアーモンドあえ		アーモンド	ほうれんそう, にんじん, もやし, さしみこんにゃく	こいくちしょうゆ, みりん	300 mg
	すましじる	とうふ, わかめ, こんぶ, かつおぶし	なまふ	たまねぎ, はくさい	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.0 g
26木	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			695 kcal
	あきやさいのカレー	とりにく, しろいんげんまめ, だいず	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, れんこん, なす, かぼちゃ, ぶなしめじ	酒, カレールウフレーク, ウスターソース, 水	20.3 g
	グリーンサラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん	和風ドレッシング調味料	422 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.3 g
27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			571 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, トウバンシヤン, トマトケチャップ, チキンがらスープ, 水, 酢, エビチリソース (甘口)	16.3 g
	ちゅうかスープ	あつあげ, わかめ		チンゲンツアイ, たまねぎ, きくらげ, にんじん	チキンがらスープ, 塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	347 mg
						1.8 g
30月	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	ぎゅうにく, 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, トウバンシヤン	26.1 g
	もずくじる	もずく, あつあげ, だしパックいりこ		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
	さがのり	あじつけのり				1.9 g
31火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			591 kcal
	さかなのパンこやき	しろさけ	マヨネーズ (たまごめき), パンこ	たまねぎ, にんにく, パセリ	酒	16.3 g
	はるさめのいためもの	ぶたにく	はるさめ, あぶら	はくさい, にんじん	こしょう, 塩, うすくちしょうゆ, オイスターソース	298 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	1.3 g