

11月 上峰小学校 献立表

2023年11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 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			605 kcal
	とりにくのからあげ	とりにく	さんおんとう、かたくりこ、あぶら	しょうが、にんにく	塩、酒、こいくちしょうゆ	15.5 g
	ぐだくさんみそしる	いりこ、だしこんぶ、とりにく、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、水	275 mg
	やさしいため		あぶら	にんじん、きやべつ、たまねぎ、チンゲンサイ	こしょう、塩、うすくちしょうゆ、オリーブオイル	1.4 g
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、むぎ			612 kcal
	アジフライ	あじ	あぶら			20.4 g
	ひじきのいために	ひじき、ぶたにく	さんおんとう あぶら	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	みりん、こいくちしょうゆ	392 mg
	ぶたじる	ぶたにく、あつあげ、いりこ、みそ	さといも	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ぶなしめじ、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ	1.7 g
7 火	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、ごこくまい			634 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも、あぶら、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース	赤ワイン、コンソメスープ、塩、こしょう、ビーフシチュー、ウスターソース、ケチャップ	22.6 g
	マカロニサラダ	チーズ	マカロニ	きゅうり、えだまめ	フレンチドレッシング	277 mg
						1.6 g
8 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、むぎ		炊き込みわかめご飯の素	671 kcal
	ジャージャーめん	とりひきにく、あかみそ	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、チンメンジャン、塩、こしょう、水	20.9 g
	れんこんのソテー	ウィンナー	ごまあぶら、さんおんとう	つきこんにゃく、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	320 mg
						1.6 g
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			589 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				15.1 g
	のりサラダ	のり		キャベツ、にんじん、とうもろこし	酒、和風ドレッシング	353 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	1.3 g
10 金	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			533 kcal
	ウインナー	フランクフルト				23.0 g
	コールスローサラダ		さんおんとう、あぶら、マヨネーズ(たまごぬき)	とうもろこし、キャベツ、にんじん	酢	271 mg
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく、ミックスビーンズ	じゃがいも、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん	チキンからスープ、酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、塩、こしょう、コンソメスープ、水	1.7 g
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			637 kcal
	さけのしおやき	しろさけ			塩、酒	17.0 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、こんにゃく、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	392 mg
	ごまあえ		すりごま	りよくとうもろやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん	1.7 g
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			626 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	15.3 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	322 mg
	みそしる	わかめ、とうふ、みそ、いりこ		かぼちゃ、だいこん、ねぎ	水	2.2 g
15 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、げんまい			641 kcal
	すきやき	ぎゅうにく とうふ	さんおんとう、あぶら、マロニー	もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、こんにゃく、えのきたけ、ほししいたけ、ねぎ	塩、こいくちしょうゆ、酒、みりん、水	17.3 g
	わふうサラダ	いか、ロースハム	さとう、オリーブあぶら	だいこん、キャベツ、パセリ	酢、塩、こしょう	358 mg
	なっとう	なっとう				1.8 g
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			646 kcal
	こうやどうふのあげに	こおりどうふ、とりにく	かたくりこ、あぶら、さんおんとう		うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、水	21.4 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	360 mg
	にくすい	とうふ、ぎゅうにく、だしこんぶ、かつおぶし		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、みりん	2.0 g
17 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			565 kcal
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく、ぶたにく	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	16.1 g
	シーフードマリネ	むきえび、いか、わかめ	あぶら さとう オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ	酒、酢、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	308 mg
						2.9 g
20 月	てんつくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	てんつくまいと さがのでんとう りょうり	てんつくまい		554 kcal
	さがぎゅうのしぐれに	さがぎゅう	あぶら さんおんとう	ごぼう	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	11.7 g
	かけあえ	みそ いか	さんおんとう	きやべつ だいこん にんじん	酢	332 mg
	のっぺい汁	とりにく かつおぶし こんぶ	さといも、さんおんとう、かたくりこ	にんじん ししいたけ こんにゃく れんこん	酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	1.6 g
	さがみかんゼリー			さがみかんゼリー		

21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			626 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、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	18.4 g
	かいそうサラダ	かいそう、ひじき	ごまあぶら、さんおんとう	にんじん、キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ、酢、みりん	385 mg
	ジョア	ジョア				1.3 g
22 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			597 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、ねりごま、いりごま		酒、みりん	15.9 g
	れんこんサラダ		さんおんとう	れんこん、キャベツ、こまつな	うすくちしょうゆ、みりん、和風ドレッシング	346 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	1.9 g
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			620 kcal
	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、カレールーフ、レーク、水	19.7 g
	アスパラのマヨネーズあえ		マヨネーズ(たまごぬき)	とうもろこし、アスパラガス、ごぼう、きゃべつ	こいくちしょうゆ	365 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				1.2 g
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			560 kcal
	がんもどきのにももの	がんもどき いりこ	さんおんとう		こいくちしょうゆ、みりん	15.0 g
	おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	こまつな、にんじん、ごぼう	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ	387 mg
	かぼちゃのみそしる	いりこ、とうふ、みそ		かぼちゃ、もやし、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	2.0 g
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			577 kcal
	じゃがいもそぼろに	とりにく、かつおぶし	あぶら、じゃがいも、さんおんとう	にんじん、こんにゃく、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、水	14.0 g
	ブロッコリーのしおいため	とりにく、こおりどうふ	あぶら	ブロッコリー、たまねぎ	塩、こしょう混合	308 mg
	さかのり	あじつけのり				1.4 g
30 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			608 kcal
	はるまき	はるまき	あぶら			20.5 g
	バンバンジー	ささみ		もやし、きゅうり、キャベツ	様々なドレッシング	285 mg
	はるさめじる	あぶらあげ、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	1.5 g