

12月 上峰小学校 献立表

2023年12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 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			687 kcal
	とりにくのカシューナッツいため	とりにく	かシューナツ、さんおんとう、さつまいも、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	25.5 g
	にくだんごのスープ	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	269 mg
	しそひじき	しそひじき				1.7 g
4 月	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			620 kcal
	とりにくのいそべあげ	とりにく、あおのり	こむぎこ あぶら	しょうが		15.6 g
	たくあんあえ		すりごま	きゅうり、にんじん、たくあん、だいこん	こいくちしょうゆ、みりん	366 mg
	みそしる	とうふ、わかめ、みそ、いりこ	さつまいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水	1.8 g
5 火	ピラフ ぎゅうにゅう	いか、とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい、むぎ、オリーブあぶら	あかピーマン、にんにく、マッシュルーム、たまねぎ、きピーマン	酒、塩、コンソメスープ	643 kcal
	やさいソテー	ぶたにく	あぶら、さんおんとう	たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	こいくちしょうゆ、酒	26.2 g
	クラムチャウダー	あさり、ウィンナー、ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん、たまねぎ	酒、塩、こしょう、水、コンソメスープ、コーンクリームスープ	295 mg
						2.9 g
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			566 kcal
	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、ほたて	あぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、たけのこ、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、塩、こしょう、水、チキンブイヨン	11.6 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	284 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			2.0 g
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			600 kcal
	しゅんかん	ぶたにく、あつあげ、かつおぶし	あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ、こんにやく、さやいんげ	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	15.3 g
	いそべあえ	のり		キャベツ、こまつな、もやし	こいくちしょうゆ	424 mg
	ふりかけ				ふりかけ	1.7 g
8 金	バタートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	バター、グラニューとう、しょくパン			547 kcal
	コンソメスープ	とりにく	スパゲッティ	こまつな、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし	コンソメスープ、塩、こしょう、水、チキンブイヨン	26.3 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー	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	273 mg
						2.4 g
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			625 kcal
	いわしのうめに	いわしうめに				18.7 g
	けんちんじる	だしこんぶ、とうふ	ごまあぶら、さといも	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こんにやく、ねぎ	うすくちしょうゆ、酒、塩、水	358 mg
	きりほしだいこんとツナのサラダ	ツナ	さんおんとう、ごまあぶら	えだまめ、とうもろこし、だいこん、きりほしだいこん、しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ、みりん、酢	2.0 g
12 火	うめしらすごはん 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		菜種の油、梅	589 kcal
	にくうどん	いりこ、だしこんぶ、ぎゅうにゅう、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	酒、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、塩、菜子油、だし	15.8 g
	こんにやくのあえもの		さんおんとう、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	359 mg
						2.4 g
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			574 kcal
	さけのねぎみそやき	さけ みそ	さんおんとう	しろねぎ、しょうが	みりん	16.2 g
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう、キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ、みりん	334 mg
	はるさめじる	とうふ、いりこ、だしこんぶ わかめ	はるさめ	たまねぎ、にんじん、きくらげ	塩、うすくちしょうゆ、酒	2.2 g
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			585 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、りんごピューレ、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	18.1 g
	ひじきのいために	ひじき、ぶたにく	あぶら、さんおんとう	にんじん、こんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、酒、干しだし	334 mg
	すましじる	とうふ、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	2.3 g
15 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン、くろざとう			719 kcal
	こうやどうふのカップやき	こおりどうふ、ささみ、シュレッドチーズ、みそ	ポテト、さんおんとう、マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ、とうもろこし、えだまめ	こいくちしょうゆ、みりん、酒、ホワイトソース	29.4 g
	ラビオリのミネストローネ	ミックスビーンズ	ラビオリ、さんおんとう	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、トマトかん、トマトピューレ	水、コンソメスープ、塩、こしょう、チキンブイヨン	525 mg
	とうにゅうムース		とうにゅうムース			2.2 g
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			626 kcal
	ちくわのごまごろもあげ	ちくわ	はくりきこ、いりごま、あぶら		水	18.4 g
	やさいのすのもの	あぶらあげ	じょうはくとう	もやし、だいこん、にんじん、キャベツ、きくらげ	うすくちしょうゆ、酢	351 mg
	こんさいのみそしる	いりこ、とうふ、わかめ、みそ	さといも	だいこん、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、水	1.9 g

19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			602 kcal
	ぶたにくのちゅうかいため	ぶたにく, あかみそ	あぶら, さんおんとう	たけのこ, あおピーマン, あかピーマン, きピーマン, たまねぎ, にんにく	こいくちしょうゆ, オイスターソース	14.6 g
	ワントンスープ	ぶたにく	ワントン	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	298 mg
	ジョア	ジョア				1.3 g
20 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			620 kcal
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたばら, あつあげ	あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, だいこん, れんこん, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, みりん, 水	19.2 g
	さつまいものみそしる	みそ, いりこ	さつまいも	たまねぎ, はくさい, ねぎ	水	318 mg
	さかのり	あじつけのり				1.7 g
21 木	クロワッサン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クリスマスリョウリ	クロワッサン		714 kcal
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		36.2 g
	さがかおりハンバーグ	ぎゅうにく, ぶたにく	パンこ, はくりきこ	スライスれんこん, たまねぎ, にんにく, しょうが, マッシュルーム	塩, こしょう, 水, ウスターソース, コンソメスープ, トマトケチャップ, 醤油	296 mg
	コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく	バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, 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	2.8 g
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ	キャベツ, にんじん	和風ドレッシング	