

# 1月 上峰小学校 献立表

1月は日本のおいしいしるものについて

2024年 1月

上峰小給食室

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
9 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			662 kcal
	ふゆやさいのカレー	とりひきにく	あぶら, さつまいも	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, カリ フラワー	赤ワイン, カレールウフレーク, トマトケチャップ, デミグラス ソース, ウスターソース, 水	17.9 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	392 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.3 g
10 水	ガーリックライス ぎゅう にゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら	にんにく, パセリ, たまねぎ	塩, こいくちしょうゆ, みりん	611 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ, とうもろこし, えだまめ	塩, こしょう	19.8 g
	パンプキンポタージュ	ベーコン, ぎゅうにゅう	マカロニ	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	286 mg
						1.9 g
11 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			567 kcal
	アジのフライ	あじ	あぶら			18.0 g
	マーミナチャンプル	とうふ, あつあげ, ウインナー	ごまあぶら	にんじん, こまつな, もやし	うすくちしょうゆ, みりん	331 mg
	とりのしんず	とりももにく, きざみこんぶ		だいこん, にんじん, ねぎ	うすくちしょうゆ, 塩, 酒, チキ ンがらスープ	0.9 g
12 金	ミルクコッペパン ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう	ミルクコッペパン			611 kcal
	もりのきのこのスパゲッ ティ	ウインナー	スパゲッティ, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム, エリンギ, ほうれんそう	塩, こしょう, 水, コンソメス ープ, こいくちしょうゆ, うすくち しょうゆ, チキンブイヨン	22.7 g
	きりぼしだいこんとツナ のサラダ	ツナ	さんおんとう, マヨネーズ(たまごぬ き), ごまあぶら	だいこん, とうもろこし, にんじん, き りぼしだいこん, しょうが	うすくちしょうゆ, みりん, こい くちしょうゆ, 酢	262 mg
	いちごジャム		いちごジャム			2.1 g
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			561 kcal
	さけのしおやき	さけ			塩, 酒	12.7 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, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	292 mg
	つみれじる	いりこ, いわしボール, みそ		ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, たまね ぎ, だいこん	水	2.2 g
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			596 kcal
	とりにくのチーズやき	とりももにく, チーズ	あぶら		塩, こしょう, 酒	19.2 g
	のりサラダ	のり		キャベツ, にんじん, とうもろこし	和風ドレッシング	362 mg
	はくさいとだんごのスー プ	もめんとうふ, わかめ にくだんご		はくさい, だいこん, たけのこ	うすくちしょうゆ, チキンがら スープ, 塩	1.8 g
17 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			589 kcal
	いわしのうめに	いわしうめに				14.0 g
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう, はくさい, りょくとうも やし	こいくちしょうゆ, みりん	331 mg
	ぞうに	かつおぶし, だしこんぶ, とりにく	しらたまだんご	ほししいたけ, にんじん, はくさい	酒, うすくちしょうゆ, こいくち しょうゆ, 塩, 水	1.3 g
18 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			544 kcal
	とりにくのみそづけやき	とりにく, みそ	さんおんとう		うすくちしょうゆ, 酒	11.6 g
	ゆかりあえ			キャベツ, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, みりん, しそ ご飯の素	275 mg
	のっぺいじる	けずりぶし, だしこんぶ, とりにく, かま ぼこ	さんおんとう, かたくりこ	れんこん, にんじん, ほししいたけ, こん にやく	酒, うすくちしょうゆ, みりん, 水	1.9 g
19 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	656 kcal
	てりやきハンバーグ	てりやきハンバーグ				25.4 g
	はるさめじる	ぶたにく, 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	352 mg
	コーンサラダ			とうもろこし, キャベツ, にんじん	和風ドレッシング	2.9 g
22 月	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	なめしのもと, うめ		557 kcal
	すきやきふうに	ぎゅうにく, ぶたにく, もめんとうふ	さんおんとう, あぶら, マロニー	にんじん, はくさい, たまねぎ, つきこん にやく, 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	14.1 g
	おひたし	あぶらあげ		ほうれんそう, もやし, だいこん	こいくちしょうゆ, みりん, 煮干 しだし	336 mg
					1.7 g	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			629 kcal
	とりにくのからあげ	とりももにく	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	15.6 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	294 mg
	だごじる	いりこ, とりにく, あわせみそ	あぶら, しらたまだんご, さつまいも	だいこん, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	酒, 水	1.5 g

24 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あすかじる	せいはいくまい			535 kcal
	だいこんとあつあげのそぼろに	あつあげ, とりにく		さといも, さんおんとう	だいこん, こんにやく, にんじん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	13.7 g
	あすかじる	いりこ, こんぶ, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう			ごぼう, にんじん, はくさい, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ	348 mg
	さかのり	あじつけのり					1.5 g
25 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こづゆ	せいはいくまい			597 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	18.8 g
	ひじきサラダ	ひじき, あぶらあげ		さんおんとう, ごまあぶら	ごぼう, キャベツ, にんじん, しょうが	みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 酢	293 mg
	こづゆ	かつおぶし, だしこんぶ, ほたて		やきふ, さといも, さんおんとう	にんじん, ほししいたけ, つきこんにやく	酒, うすくちしょうゆ, みりん, 水	1.9 g
26 金	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			648 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく, ぶたにく		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	15.6 g
	フルーツミックス			カクテルゼリー	みかん, パイン, もも, りんご		358 mg
							2.3 g
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい			657 kcal
	こうやどうふのあげに	こおりどうふ, とりにく, だいず		かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが	こいくちしょうゆ, みりん, 水	21.5 g
	きんぴらごぼう	ぶたにく	さんぺいじる	ごまあぶら, さんおんとう, いりごま	つきこんにやく, 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	344 mg
	さんぺいじる	いりこ, さけ		じゃがいも	だいこん, にんじん, つきこんにやく, ねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 水, 清酒	1.6 g
30 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい, むぎ		炊き込みわかめご飯の素	793 kcal
	うどん	いりこ, だしこんぶ, とりにく, かまぼこ, わかめ		うどん	たまねぎ, にんじん, はくさい, 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, 煮干しだし	15.2 g
	かぼちゃとおからのサラダ	おから		マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ, とうもろこし, きょうな	塩, こしょう	300 mg
							2.0 g
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい			607 kcal
	さかなのパンこやき	さけ		マヨネーズ(たまごぬき), パンこ	たまねぎ, にんにく, パセリ	酒	18.0 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	311 mg
	みそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ, あわせみそ, いりこ			たまねぎ, だいこん, えのきたけ, ねぎ	水	1.3 g

