

2月 上峰小学校 献立表

2024年 2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
1木	げんまいごはん ぎゅうにゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい, げんまい			585 kcal
	おでんふうに	だしこんぶ, いりこ, とりにく, あつあげ, うずらたまご, みそ	さといも, さんおんとう	にんじん, だいこん, こんにやく	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	14.7 g
	ゆかりあえ			もやし, きゃべつ, にんじん	ゆかり, しょうゆ, みりん	340 mg
	さかのり	のり				1.4 g
2金	ちらしずし ぎゅうにゅう	きんしたまご ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら, さんおんとう	にんじん, えだまめ, れんこん	酢, 塩, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 酒, みりん	594 kcal
	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	19.5 g
	あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ, とりひきにく	さんおんとう, かたくりこ	たまねぎ, さやいんげん	こいくちしょうゆ, みりん, 水	417 mg
	ふくまめ	だいず				3.2 g
5月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			592 kcal
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	はくりきこ, あぶら		カレー粉, 水	15.8 g
	おひたし	あぶらあげ	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, みりん, 煮干し, だし	326 mg
	ビーフンじる	ぶたにく, いりこ, だしこんぶ	ビーフン	たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒, 水	2.0 g
6火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			652 kcal
	やきさばのしょうがソース	まさば	さんおんとう, かたくりこ	しょうが	塩, 酒, うすくちしょうゆ, みりん, 水	17.4 g
	ごもくに	だいず, こんぶ	あぶら, さんおんとう	れんこん, 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, 酒, みりん, かつお昆布, だし	286 mg
	だんごじる	いりこ, とりにく, 合わせみそ	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, こいくちしょうゆ, 水	1.8 g
	さかのり	のり				
7水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			585 kcal
	はっぼうさい	ぶたにく, いか, ほたて	かたくりこ, あぶら	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲンツアイ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, 清酒, 中華味, 水	15.3 g
	むししゅうまい	しゅうまい				292 mg
	はるさめのすのもの		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	1.6 g
8木	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	575 kcal
	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, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ, チンゲンツアイ	酒, トウバンジャン, みりん, こいくちしょうゆ	16.5 g
	あつあげのスープ	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	327 mg
						1.3 g
9金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうぱん			624 kcal
	スパゲティミートソース	ぎゅうひきにく, ぶたひきにく	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, えだまめ	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	17.7 g
	かぶのサラダ	のり		キャベツ, にんじん, かぶ, とうもろこし	和風ドレッシング	325 mg
	さつまポテト		さつまいも			2.6 g
13火	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			658 kcal
	とんかつ	とんかつ	あぶら			20.9 g
	あつあげのみそしる	いりこ, あつあげ, わかめ, あわせみそ		ごぼう, にんじん, たまねぎ, きょうな	こいくちしょうゆ, 水	355 mg
	ビーフンいりソテー		ビーフン, あぶら	にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, オイスターソース	1.5 g
14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			676 kcal
	ハヤシライス	ぎゅうにく, ぶたにく	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, グリンピース, トマトかん	赤ワイン, ハヤシルウ, 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	19.9 g
	グリーンサラダ			キャベツ, とうもろこし, にんじん	和風ドレッシング調味料	288 mg
	おこめでガトーショコラ		おこめでガトーショコラ			2.5 g
15木	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		酒, みりん	15.5 g
	わかめときゅうりのすのもの	わかめ	さんおんとう	きゅうり, りょくとうもやし	うすくちしょうゆ, 酢	323 mg
	みぞれじる	いりこ, だしこんぶ, とりにく, あつあげ	さつまいも	だいこん, にんじん, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, 塩, みりん, 水	2.2 g
16金	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうぱん			676 kcal
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら			29.1 g
	カボチャサラダ		マカロニ, マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ, たまねぎ, とうもろこし	塩, こしょう	314 mg
	オニオンスープ	ウィンナー	あぶら	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	3.2 g

19月	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			612 kcal
	キーマカレー	ぶたひきにく, とりひきにく, ひよこまめ	あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, とうもろこし, パセリ	酒, トマトケチャップ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, カレー粉, カレールウフレック, 塩, こしょう	17.4 g
	だいこんサラダ			きょうな, だいこん, にんじん	和風ドレッシング調味料	362 m g
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.0 g
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			609 kcal
	とりにくのあげほのやき	とりにく	マヨネーズ(たまごぬき), ぱんこ	にんじん	塩, こしょう, 酒	20.3 g
	キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ, あぶらあげ		キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ	312 m g
	こんさいのみそしる	いりこ, あぶらあげ, 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	1.4 g
21水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			597 kcal
	アジのフライ	あじフライ	あぶら		酒, 塩	16.2 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, 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	366 m 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, 水	1.6 g
22木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			583 kcal
	にくじゃが	ぎゅうにく, こおりどうふ	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, つきこんにやく, たまねぎ, 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	15.5 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	棒々鶏ドレッシング	343 m g
	しそひじき	しそひじき				1.4 g
26月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			565 kcal
	とりにくのネギソースかけ	とりにく	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	こねぎ, にんにく, しょうが	酒, みりん, こいくちしょうゆ, 水, 酢	16.4 g
	だいこんのいためもの	あぶらあげ	ごまあぶら	だいこん, にんじん, たけのこ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ	289 m g
	すましじる	とうふ, わかめ, だしパックいりこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.7 g
27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	なめしのもと, うめ		567 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, テンメンジャン, 塩, こしょう, 水	15.6 g
	ころころサラダ	ミックスビーンズ		だいこん, えだまめ, とうもろこし	和風ドレッシング調味料	327 m g
						1.6 g
28水	クロワッサン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クロワッサン			902 kcal
	フライドチキン	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	48.3 g
	ハムサラダ	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	286 m g
	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	2.2 g
	おいおいケーキ		ケーキ			
29木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			623 kcal
	さけのマヨチーズやき	さけ, チーズ みそ	マヨネーズ(たまごぬき)		塩, 酒	19.6 g
	はくさいのあまずあえ		さんおんとう, ごまあぶら	はくさい, もやし, だいこん, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	326 m g
	じゃがいものみそしる	いりこ, あぶらあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, ほししいたけ, にんじん, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.5 g