

# 3月 上峰小学校 献立表

2024年 3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	こくとうばん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうばん			533 kcal
	なのはなとウインナーの Pasta	ウインナー	スパゲッティ, オリーブあぶら	なのはな, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, アスパラガス, にんにく	チキンがらスープ, 塩, こしょう, ローレル, うすくちしょうゆ, 水	17.5 g
	ごぼうサラダ		さんおんとう, マヨネーズ (たまごめき)	ごぼう, だいこん, とうもろこし, にんじん	うすくちしょうゆ, みりん	303 mg
						2.1 g
4 月	そぼろめし ぎゅうにゅう	とりひきにく, だしこんぶ ぎゅうにゅう	せいはくまい, むぎ, さんおんとう, あぶら	しょうが, にんじん, えだまめ	酒, 塩, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	547 kcal
	はんぺんのすいもの	はんぺん, あつあげ, わかめ, いりこ		たまねぎ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	14.9 g
	カリカリあえ	だいず	アーモンド, さつまいも, いりごま, さんおんとう		こいくちしょうゆ, 水	387 mg
	ひなあられ		ひなあられ			3.1 g
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			587 kcal
	とりにくのあげに	とりももにく	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みりん, 水	19.4 g
	こんにやくのごまあえ		すりごま, さんおんとう	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	300 mg
	すましじる	もめんとうふ, わかめ, だしこんぶ, けずりぶし		たまねぎ, にんじん, はくさい	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.3 g
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			576 kcal
	さばのしおやき	まさば			塩, 酒	17.5 g
	きりぼしだいこんに	ぶたにく	さんおんとう	きりぼしだいこん, 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, うすくちしょうゆ, 酒, 煮干しだし	318 mg
	かぼちゃのみそしる	いりこ, こおりどうふ, わかめ, みそ		かぼちゃ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.8 g
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			566 kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	はくりきこ, あぶら		塩, あおりのり, 水	15.1 g
	すましじる	とうふ かつおぶし こんぶ		たまねぎ, にんじん, しめじ, きょうな	塩, うすくちしょうゆ, 水	293 mg
	たくあんあえ			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	2.4 g
8 金	キムタクごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい, ごまあぶら, さんおんとう	キムチ, たくあん, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	513 kcal
	はくさいとぶたにくのスープ	ぶたにく	はるさめ	はくさい, ほししいたけ, にんじん, こまつな	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	14.3 g
	とりにくとやさいのうましおいため	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら	ブロッコリー, とうもろこし, たまねぎ	こしょう, 塩, 煮干しだし	286 mg
						2.5 g
11 月	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			616 kcal
	えびとりにくのチリソース	えびフリッター, とりももにく	かたくりこ, はくりきこ, あぶら, 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, トウバンジャン, 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)	16.7 g
	ちゅうかスープ	あつあげ, わかめ		チンゲンツァイ, たまねぎ, きくらげスライス, 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	424 mg
	ジョア	ジョア				1.9 g
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			551 kcal
	さけのねぎみそやき	しろさけ, みそ	さんおんとう	ねぎ, しょうが	みりん	13.9 g
	はるさめじる	あつあげ, いりこ, だしこんぶ	はるさめ	たまねぎ, にんじん, きくらげスライス	塩, うすくちしょうゆ, 酒	340 mg
	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	2.2 g
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			563 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	15.5 g
	たまごともずくのスープ	いりこ, だしこんぶ, たまご, とうふもずく	かたくりこ	にんじん, たまねぎ	酒, 塩, うすくちしょうゆ, 水	277 mg
	さかのり	あじつけのり				1.9 g
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			613 kcal
	やきにく	ぎゅうにく みそ	あぶら, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ	しょうゆ, 酒	20.2 g
	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	322 mg
	きんぴらごぼう	とりひきにく	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	1.9 g
15	🌸 そつぎょうしき 🌸					
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			591 kcal
	がんとどきののもの	がんとどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	18.4 g
	れんこんサラダ		さんおんとう	れんこん, キャベツ, りょくとうもやし	うすくちしょうゆ, みりん, 青じそドレッシング	345 mg
	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	2.3 g

19 火	とりごぼうごはん ぎゅう にゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはいまい, あぶら, さんおんとう	にんにく, にんじん, ごぼう	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みり ん, 煮干しだし	510 kcal
	しらたまだんごじる	わかめ, いりこ, だしこんぶ	しらたまもち	にんじん, ぶなしめじ, だいこん, こまつ な	塩, うすくちしょうゆ, 酒	10.1 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, きくらげ, たけのこ, チンゲンツァイ	こしょう, 塩, うすくちしょう ゆ, オイスターソース	278 mg
						2.5 g
21 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいまい, むぎ			651 kcal
	カレー	ぎゅうにく, しろいんげんまめ	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, カレールウフレ ク, 水, ウスターソース	16.8 g
	やさいサラダ	ツナ		れんこん, きょうな, もやし	和風ドレッシング調味料	420 mg
	しょくぶつうまれのプリン		プリン			2.2 g