

4月 上峰小学校 献立表

2024年 4月

上峰小給食室 小中合算

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	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			602 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	14.4 g
	ごぼうサラダ		さんおんとう	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, 和風ドレッシング調味料	305 mg
	たけのこのみそしる	とうふ, わかめ, あわせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ たけのこ	水	2.4 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			922 kcal
	さけのしおやき	しろさけ			塩, 酒	45.9 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, つきこんにゃく, 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	613 mg
	にくだんごスープ	とりにくだんご, いりこ		たまねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	1.6 g
11 木	たけのこごはん ぎゅうにゅう	とりむねにく, あぶらあげ ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ, さんおんとう	にんじん, たけのこ, ほししいたけ	酒, 塩, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	573 kcal
	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	しょうが, とうもろこし, きゃべつ, たまねぎ	しょうゆ, 酒	14.9 g
	みそしる	いりこ みそ あつあげ とりにく	さつまいも	にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ		306 mg
	ちゅうがくせいのレシピ「はるをかんじょうきゅうしょく」					3.0 g
12 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン			478 kcal
	しろみさかなのフライ	ほき	はくりきこ, ぱんこ, あぶら		酒, 塩	15.4 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	283 mg
	ぐだくさんスープ	とりむねにく, ミックスビーンズ	じゃがいも, マカロニ, さんおんとう, あぶら	たまねぎ, にんじん, パセリ	水, コンソメスープ, 塩, こしょう, チキンブイヨン	2.4 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			511 kcal
	がめに	とりにく	あぶら, さといも, さんおんとう	ごぼう, にんじん, れんこん, こんにゃく, えだまめ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	9.6 g
	やさいのあまずあえ		さんおんとう	きゃべつ, だいこん, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	276 mg
	さがのり	のり				0.9 g

4月 上峰小学校 献立表

2024年 4月

上峰小給食室 小中合算

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
16 火	ごこくまいごはん ギョウ うにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい、ごこくまい			573 kcal
	はるまき	はるまき	あぶら			17.5 g
	ナムル		さんおんとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、にんじん、とうも ろこし、にんにく	こいくちしょうゆ、酢	288 mg
	はるさめじる	あぶらあげ、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	1.8 g
17 水	むぎごはん ギョウにゅう う	ギョウにゅう	せいはいくまい、むぎ、さんおんとう			639 kcal
	カレー	ギョウにく、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、グリーンピース	酒、カレー粉、カレーペースト、ブ レーク、トマトケチャップ、こ いくちしょうゆ、ウスターソ ース	16.1 g
	さがけんさんアスパラガ スのサラダ		さんおんとう、ごまあぶら	とうもろこし、アスパラガス、キャベツ、 しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ、酢	417 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト	☆1ねんせいきゅうしょくかいし☆			2.1 g
18 木	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい			634 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	20.6 g
	ごぼうとじゃがいものサ ラダ	ささみ	じゃがいも、オリーブオイル、マヨネー ズ（たまごぬき）	ごぼう、キャベツ、にんじん	塩、こしょう混合、酢	274 mg
	ビーフンじる	ぶたにく いりこ こんぶ	ビーフン	たまねぎ、にんじん、こまつな、もや し	塩、うすくちしょうゆ、水	2.1 g
22 月	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい			642 kcal
	オニオンハンバーグ	てりやきハンバーグ	ちゅうがくせいのレシピ「オシャンなスプリングランチ！」			17.9 g
	のりポテト	のり	じゃがいも、あぶら	にんじん	しょうゆ、塩、こしょう	349 mg
	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	きゃべつ、たまねぎ、トマトかん、トマ トピューレ	チキンブイヨン、塩、こしょ う、水、コンソメスープ	2.1 g
23 火	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい			587 kcal
	じゃがいものそぼろに	とりひきにく	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 いたけ、グリーンピース	酒、こいくちしょうゆ、みりん、かつおだ し	13.8 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	きゅうり、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	291 mg
	しそひじき	しそひじき				2.2 g

4月 上峰小学校 献立表

2024年 4月

上峰小給食室 小中合算

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
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			565 kcal
	いわしのかんろに	いわしのかんろに				14.6 g
	みそしる	とうふ, わかめ, あわせみそ, いりこ	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	水	342 mg
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, みりん	1.4 g
25 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	595 kcal
	にくうどん	いりこ, だしこんぶ, ぎゅうにく, 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, 煮エリ, だし	13.2 g
	やさいのうめあえ		さんおんとう	ほうれんそう, だいこん, ねりうめ, さしみこんにゃく	こいくちしょうゆ, みりん	325 mg
						1.8 g
26 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			616 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, グリンピース	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	21.2 g
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ (たまごぬき)	コーン, にんじん	塩, こしょう混合	256 mg
	チョコクレープ		チョコクレープ			1.5 g
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			579 kcal
	マーボーとうふ	ぶたひきにく, とりひきにく, もめんとうふ, 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, 白ねぎ	酒, チキンからスープ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 水	17.7 g
	バンバンジー	むしささみ	ねりごま	もやし, きゅうり, キャベツ	棒々鶏ドレッシング	337 mg
						1.0 g