

5月 上峰小学校 献立表

2024年 5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 加減 食塩相当量
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			595 kcal
	さばのみそに	さばみそに ちゅうがくせいレシピ「ハッピーフィッシュセット」				17.6 g
	アスパラのマヨネーズあえ		マヨネーズ(卵抜き)	とうもろこし, アスパラガス, キャベツ	こいくちしょうゆ	275 mg
	ぶたじる	ぶたにく, あつあげ, いりこ, あわせみそ	さといも	ごぼう, だいこん, にんじん, こんにやく, ぶなしめじ, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ	1.5 g
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			606 kcal
	かぶとのハンバーグ	ポークハンバーグ たんごのせつく			トマトケチャップ	12.4 g
	いかだんごのスープ	いかだんご, いりこ	なまふ	はくさい, たまねぎ, ぶなしめじ, みつば	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	522 mg
	やさしいため	ぎゅうにく	あぶら	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	1.6 g
	かしわもち		かしわもち			
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			619 kcal
	がんもどきのなもの	がんもどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	17.7 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, こいくちしょうゆ, 水	432 mg
	かにふうみのすのもの	かにふうみかまぼこ	すりごま, じょうはくとう	ほうれんそう, きゅうり, もやし	うすくちしょうゆ, 酢	1.7 g
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			568 kcal
	いわしのうめに	いわしうめに				13.1 g
	ビーフンのいためもの		ビーフン, あぶら	にんじん, もやし, きくらげ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, オイスターソース	321 mg
	はんぺんのすいもの	はんぺん, わかめ, いりこ		たけのこ, 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	1.7 g
9 木	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			661 kcal
	ハヤシライス	ぎゅうにく	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	21.1 g
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(たまごぬぎ)	たまねぎ, とうもろこし, アスパラガス	塩, こしょう	262 mg
						2.2 g
10 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			515 kcal
	ウインナー	ウインナー			トマトケチャップ	25.5 g
	フレンチサラダ			きゅうり, とうもろこし, キャベツ, にんじん	フレンチドレッシング	265 mg
	コンソメスープ	とりにく	スパゲッティ	キャベツ, にんじん, セロリー, たまねぎ, パセリ	コンソメスープ, 塩, こしょう, 水, チキンブイヨン	1.9 g
13 月	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			595 kcal
	わふうコロッケ	コロッケ	あぶら			17.1 g
	きりぼしだいこんのごまダレあえ	ツナ	さんおんとう, すりごま	きりぼしだいこん, だいこん, こまつな, にんじん, しょうが, にんにく	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	339 mg
	みそじる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	1.6 g
14 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		562 kcal
	にくじゃが	ぎゅうにく, あつあげ	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, 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	13.8 g
	キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ, あぶらあげ		れんこん, キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ	361 mg
		かみかみきゅうしょく				1.6 g
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			614 kcal
	さわらのさいきょうやき	さわら, こめみそ	さんおんとう, ごまあぶら		酒, みりん	18.8 g
	とうにゅういりみそじる	ぶたにく, とうにゅう, みそ, いりこ		なす, こまつな, にんじん, たまねぎ, しょうが	水	326 mg
	くきわかめのきんぴら	くきわかめ, ぶたにく	ごまあぶら, さんおんとう, いりごま	こんにやく, にんじん, さやいんげん	みりん, こいくちしょうゆ, 酒	2.7 g
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			605 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ	酒, こいくちしょうゆ, みりん	17.6 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	305 mg
	さわにわん	いりこ, だしこんぶ, あぶらあげ, とりにく		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	2.0 g
17 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			666 kcal
	クリームスープ	ベーコン, ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, ぶなしめじ, ほうれんそう	コーンクリームスープ, 塩, こしょう, 水	28.3 g
	とりにくのケチャップにこみ	とりにく	マカロニ, さんおんとう	たまねぎ, なす, にんじん, パセリ	酒, トマトケチャップ, チキンがらスープ, 赤ワイン, 塩, 水	338 mg
	とうにゅうムース		とうにゅうムース			1.4 g
20 月	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, 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, 煮干しだし	13.9 g
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	309 mg
						1.7 g

21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			656 kcal
	なっとう	なっとう				20.4 g
	こんにゃくのすみそあえ	いか, みそ	さんおんとう	ほうれんそう, たけのこ, さしみこんにゃく	酒, 酢	405 mg
	にくだんごとあつあげのもの	あつあげ とりにくだんご	じゃがいも, さんおんとう	だいこん, えだまめ, にんじん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, 水	1.5 g
22 水	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			658 kcal
	ぶたにくとまめのカレー	ぶたひきにく, だいず	あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, セロリー, グリンピース	酒, カレールウフレーク, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, 水	23.6 g
	とうもろこしのサラダ			にんじん, キャベツ, とうもろこし, ほうれんそう	和風ドレッシング調味料	355 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.4 g
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			658 kcal
	たちうおのフライ	たちうお	あぶら		塩	24.9 g
	ひじきのいために	ひじき, ぶたにく, てんぷら	あぶら, さんおんとう	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, みりん, 煮干しだし	325 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いらこ		たまねぎ, かぼちゃ, ねぎ	水	1.9 g
24 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			637 kcal
	ながさきちゃんぽん	ぶたにく, いか, ほたて	めん, あぶら	にんじん, キャベツ, たまねぎ, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 中華味, 塩, こしょう, 水, チキンブイヨン, 鶏豚湯	17.0 g
	パンバンジー	ささみ		もやし, きゅうり	棒々鶏ドレッシング	334 mg
	さつまポテト		さつまポテト			2.4 g
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			548 kcal
	ぶたにくのちゅうかいため	ぶたにく	あぶら, さんおんとう	にんじん, ほうれんそう, もやし, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ, 合成清酒, みりん, トウバンジャン, オイスターソース	14.3 g
	かきたまじる	とりにく, とうふ, たまご, いらこ, だしこんぶ	かたくりこ, ごまあぶら	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水	294 mg
	のりつくだに	のりつくだに				1.6 g
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			626 kcal
	さかのり	あじつけのり				25.1 g
	スープブルコギ	ぎゅうにゅう, いらこ	ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, だいこん, ねぎ, にんにく	うすくちしょうゆ, 酒, みりん, 塩	282 mg
	やさしいため	ぶたにく	あぶら, さんおんとう	たけのこ, チンゲンツァイ, キャベツ, しょうが	オイスターソース, こいくちしょうゆ, 清酒 (純米酒)	1.4 g
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			606 kcal
	アジフライ	アジフライ	あぶら			19.5 g
	にくだんごのスープ	いらこ とりにくだんご		たまねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	309 mg
	アスパラガスのサラダ	ちゅうがくせいのレシピ「しゅんもりだくさん」		とうもろこし, アスパラガス, キャベツ, にんじん	和風ドレッシング調味料	2.0 g
30 木	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			649 kcal
	えびとりにくのチリソース	えびフリッター, とりにく	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, しょうが, にんにく, ピーマン, たけのこ	トウバンジャン, トマトケチャップ, 酒, チキンがらスープ, 水, 塩, 酢, エビチリソース (旨口)	16.5 g
	とうふスープ	ぶたにく, とうふ	ごまあぶら	はくさい, にんじん, ねぎ	酒, みりん, 水, うすくちしょうゆ, チキンブイヨン	353 mg
	ジョア	ジョア				1.2 g
31 金	キムタクごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ, ごまあぶら, さんおんとう	はくさいキムチ, たくあん, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	575 kcal
	じゃがいものいためもの	ぶたにく	じゃがいも, あぶら	チンゲンツァイ, たまねぎ	塩, こしょう混合, うすくちしょうゆ	16.1 g
	はるさめにくだんごのスープ	とりにくだんご	はるさめ	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	299 mg
						2.6 g