

6月 上峰小学校 献立表

2024年 6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
3月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい	ちゅうがくせいのレシピ「あげあげくん」		580 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	16.9 g
	キャベツののりあえ	のり, 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	263 mg
	ほうれんそうのスープ	とりにく	マカロニ, さんおんとう	ほうれんそう, 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	1.1 g
4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	せいはいくまい, 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	528 kcal
	あまずいため	ぶたにく	あぶら, さんおんとう, かたくりこ	たまねぎ, キャベツ, ピーマン, きピーマン	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 酢	13.9 g
	すましじる	あつあげ, だしこんぶ, いりこ		たまねぎ, にんじん, はくさい, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒	349 mg
						2.5 g
5水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			556 kcal
	すきやきふうに	ぎゅうももにく, とうふ	さんおんとう, あぶら, マロニー	もやし, 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	12.9 g
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう, きりぼしだいこん, 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	342 mg
	ふりかけ	かみかみきゅうしょく			ふりかけ	1.7 g
6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			630 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	21.1 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	青じそドレッシング	387 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.3 g
7金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			552 kcal
	さかなのカラフルソース	メルルーサ	さんおんとう	しょうが, たまねぎ, ピーマン, あかピーマン, とうもろこし, にんにく	酒, 塩, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 酢, 水	13.0 g
	にくだんごのスープ	いりこ, だしこんぶ にくだんご		はくさい, にんじん, たまねぎ, こまつな	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水	291 mg
	しそひじき	しそひじき				2.4 g
11火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			573 kcal
	あじのピリからあげ	あじ	かたくりこ, さんおんとう, あぶら	にんにく, しょうが	うすくちしょうゆ, 水, トウバンジャン	16.0 g
	わかめともやしのナムル	わかめ	すりごま	もやし, にんじん, きゅうり	棒棒鶏ドレッシング	340 mg
	はるさめスープ	ぶたにく	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	1.5 g
12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			587 kcal
	とりにくのケチャップいため	とりにく	あぶら, さんおんとう	こまつな, たまねぎ, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ, みりん, ケチャップ	14.5 g
	ぶたじる	ぶたにく, とうふ, いりこ, みそ	さといも	ごぼう, だいこん, にんじん, こんにやく, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ	459 mg
	ミルク		ミルク			1.4 g
13木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			656 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	21.2 g
	れんこんサラダ		さんおんとう	れんこん, キャベツ, あかピーマン, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	362 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	1.7 g
14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			686 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	ミニスパゲッティ, あぶら, さんおんとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ	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
	きりぼしだいこんとささみのサラダ	ささみ	さんおんとう, ごまあぶら	えだまめ, とうもろこし, だいこん, きりぼしだいこん, しょうが, にんにく	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	444 mg
	チーズ	チーズ				3.0 g
17月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			617 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, つきこんにやく, たまねぎ, ほししいたけ, 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
	さけのしおやき	しろさけ			塩, 酒	349 mg
	きゅうりのスタミナづけ		ごまあぶら, さんおんとう, いりごま	にんじん, きゅうり, だいこん, とうもろこし, にんにく, しょうが	こいくちしょうゆ, みりん	1.7 g
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			680 kcal
	とりにくのカシューナッツいため	とりにく	さつまいも, カシューナッツ, さんおんとう, かたくりこ, あぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン	酒, 塩, オイスターソース, ウスターソース, 水	18.3 g
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, かぼちゃ, ねぎ	水	337 mg
	なっとう	なっとう				1.1 g

19 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			646 kcal
	とんかつ	ぶたにく	はくりきこ, パンこ, あぶら		塩, ウスターソース	26.9 g
	こまつなのあえもの			こまつな, もやし, にんじん	和風ドレッシング	327 mg
	すましじる	とうふ, あぶらあげ, わかめ, こんぶ, かつおぶし		たまねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.9 g
20 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			629 kcal
	マーボーとうふ	ぶたひきにく, とりひきにく, 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, ねぎ	酒, チキンがらスープ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 水, テイメンジャン	17.3 g
	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	405 mg
	ジョア	ジョア				1.3 g
21 金	しよくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン			575 kcal
	しろみさかなのフライ	メルルーサ	はくりきこ, パンこ, あぶら		酒, 塩	17.7 g
	やさいサラダ			にんじん, きゅうり, キャベツ	和風ドレッシング	287 mg
	マカロニスープ	とりにく, ミックスビーンズ	マカロニ じゃがいも, さんおんとう	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	2.6 g
	いちごジャム		いちごジャム			
24 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			598 kcal
	ミートハンバーグ	ポークハンバーグ				17.7 g
	デミグラスソース	ちゅうがくせいのレストラン「みんなだいすきわくわくきゅうしよく」		たまねぎ, マッシュルーム	水, ウスターソース, コンソメスープ, トマトケチャップ, 赤ワイン, デミグラスソース	552 mg
	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, アスパラガス	塩, こしょう	2.0 g
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いらこ		たまねぎ, こまつな, ねぎ	水	
25 火	コーンピラフ ぎゅうにゅう	とりひきにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, しょうが	酒, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, チキンがらスープ, コンソメスープ	559 kcal
	ラビオリのスープ	とりにく, だいず	ラビオリ	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	14.2 g
	フルーツミックス		カクテルゼリー	みかんかん, ばいんかん, ももかん		267 mg
						1.5 g
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			613 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	15.2 g
	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	332 mg
	きりぼしだいこんのみそしる	いらこ, あぶらあげ, わかめ, みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん, たまねぎ, にんじん	こいくちしょうゆ, 水	2.2 g
27 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			554 kcal
	チンジャオロースー	ぎゅうにく, あかみそ	あぶら, さんおんとう, かたくりこ	ピーマン, あかピーマン, きピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんにく	こいくちしょうゆ, オイスターソース	13.4 g
	ビーフン汁	ぶたにく, いらこ, 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	289 mg
	さかのり	あじつけのり				1.6 g
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			564 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				15.3 g
	はんぺんのすいもの	はんぺん, あつあげ, わかめ, いらこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ	塩, うすくちしょうゆ, 酒	352 mg
	いそべあえ	のり		ほうれんそう, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ	1.8 g