

9月 上峰小学校 献立表

2024年 9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
2月	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうきゅうカレー			564 kcal
	ビーフンじる	ぶたにく、いりこ、だしこんぶ	ビーフン	にんじん、コーン、たまねぎ、もやし、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒、水	13.8 g
	やさいのソテー	ウィンナーカット	ぼうさいきゅう しよく	オリーブあぶら	あかピーマン、キャベツ、ほうれんそう	311 m g
	さつまポテト			さつまポテト	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	2.4 g
3火	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			654 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	なす、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 (甘口)	16.5 g
	とうふスープ	ぶたにく、もめんとうふ	ごまあぶら	はくさい、にんじん、ねぎ	酒、みりん、うすくちしょうゆ、 水、チキンブイヨン	359 m g
	ジョア	ジョア				1.4 g
4水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			558 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、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	11.5 g
	ゆかりあえ			ほうれんそう、キャベツ、もやし	こいくちしょうゆ、みりん、しそ ご飯の素	310 m g
	さかのり	あじつけのり				1.5 g
5木	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			593 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、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、 テンメンジャン	16.9 g
	はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ、じょうはくとう	りよくとうもやし、こまつな、にんじん、 きくらげ	うすくちしょうゆ、酢	350 m g
						1.8 g
6金	バタートースト ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう	バター、グラニューとう、しよくパン			547 kcal
	コンソメスープ	とりむね	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	26.3 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも、あぶら	たまねぎ	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	273 m g
						2.4 g
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			625 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		水	16.5 g
	れんこんのきんぴら		さんおんとう、いりごま、ごまあぶら	つきこんにやく、にんじん、れんこん、 えだまめ	こいくちしょうゆ、酒、みりん	326 m g
	みそしる	あぶらあげ、とりむねにく、あわせみ そ、いりこ		たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	水	1.9 g
10火	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			607 kcal
	ぶたにくとまめのカレー	ぶたにく、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	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	15.6 g
	ツナサラダ	ツナ		キャベツ、にんじん、りよくとうもやし	青じそドレッシング	364 m g
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			589 kcal
	さんまのおかかに	さんま		しょうが	こいくちしょうゆ	20.2 g
	ビーフンのいためもの	ぶたにく	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	281 m g
	わかたけじる	わかめ、だしこんぶ、かつおぶし		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけ のこ	塩、うすくちしょうゆ、酒、水	2.4 g
12木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			626 kcal
	ぶたにくのみかんジュ ースに	ぶたロース	さんおんとう、みかんジュース	にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、酒、トマトケ チャップ	21.7 g
	かいそうサラダ	かいそうミックス		にんじん、キャベツ、れんこん	和風ドレッシング	310 m g
	みそしる	もめんとうふ、あぶらあげ、わかめ、 あわせみそ、いりこ		だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	水	1.6 g
13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 オン、鶏豚湯	17.0 g
	パンバンジー	むしささみ		もやし、きゅうり	棒々鶏ドレッシング	m g
	おさつスティック		おさつスティック			2.4 g
17火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			557 kcal
	ささみのなんばんづけ	ささみ	さんおんとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	塩、こしょう混合、酢、こいくち しょうゆ、水	12.7 g
	ほうれんそうのアーモン ドあえ		アーモンド、さんおんとう	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじ ん	こいくちしょうゆ、みりん	349 m g
	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
	おつきみゼリー		りんごゼリー			

18 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			558 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				15.2 g
	おからいため	おから、あぶらあげ	あぶら、さんおんとう	こんにやく、ほししいたけ、にんじん、こねぎ	うすくちしょうゆ、煮干しだし	338 mg
	すまし汁	だしこんぶ、かつおぶし	ふ	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、きょうな	塩、うすくちしょうゆ、酒	1.6 g
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			555 kcal
	チャブチェ	ぎゅうにく、ぶたにく	はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく	酒、トウバンジャン、こいくちしょうゆ	14.1 g
	ちゅうかスープ	とりにく	ワンタン、ごまあぶら	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水、チキンブイヨン	279 mg
	ふりかけ				やさしいふりかけ	1.6 g
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			539 kcal
	きびなごフライ	きびなごフライ	あぶら			16.5 g
	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	403 mg
	さわにわん	いりこ、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ		しいたけ、ごぼう、こまつな、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、酒	1.6 g
24 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			600 kcal
	アジのフライ	あじフライ	あぶら		酒、塩	16.1 g
	こまつなのあえもの		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、うすくちしょうゆ、みりん	345 mg
	きりぼしだいこんのみそしる	いりこ、あぶらあげ、わかめ、あわせみそ	じゃがいも	きりぼしだいこん、ごぼう、にんじん	水	1.7 g
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			591 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたロース	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	17.7 g
	すのもの		さんおんとう	こまつな、はくさい、りょくとうもやし、にんじん	うすくちしょうゆ、酢	303 mg
	みそしる	とうふ、わかめ、あわせみそ、いりこ		かぼちゃ、だいこん、ねぎ	水	1.4 g
26 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			591 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	14.7 g
	れんこんのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう、すりごま	れんこん、きゅうり、にんじん、こまつな、うめ	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ	341 mg
	もずくじる	あつあげ、もずく、いりこ		えのき、にんじん、ねぎ、たまねぎ	塩、うすくちしょうゆ、酒	2.3 g
27 金	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクコッペパン			528 kcal
	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	18.4 g
	コンソメスープ	とりむねにく	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、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	257 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			1.0 g