

10月上峰小学校献立表

2024年10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 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			630 kcal
	なっとう	なっとう				16.7 g
	ぶたじる	ぶたにく, あつあげ, あわせみそ	さつまいも, あぶら	たまねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん, こんにゃく, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ	346 m g
	ビーフンのいためもの	とりにく	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	1.1 g
3 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい, げんまい			660 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, ぶなしめじ, 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	18.7 g
	フルーツミックス		カクテルゼリー	パイン, もも, みかん		257 m g
						2.1 g
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			537 kcal
	ハンバーグ	ポークハンバーグ				13.2 g
	おろしソース			だいこん, たまねぎ	みりん, うすくちしょうゆ	423 m g
	ゆでやさい		じゃがいも	パセリ	塩, こしょう	1.1 g
	チキントマトスープ	とりにく		キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, たまねぎ, トマトかん, にんにく, しょうが	塩, こしょう混合, 洋風だし	
7 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい, むぎ		炊き込みわかめご飯の素	639 kcal
	ジャージャーめん	とりひきにく, あかみそ	めん, さんおんとう, ごまあぶら, いりごま, すりごま, かたくりこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ	チキン&ポーク, 酒, みりん, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, テイメンジャン, 塩, こしょう, 水	16.3 g
	ころころサラダ	ミックスピーンズ		だいこん, えだまめ, とうもろこし	和風ドレッシング調味料	326 m g
						1.4 g
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			620 kcal
	さかなとだいずのごまがらめ	しろみぎかな, だいず, こおりどうふ	はくりきこ, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, いりごま		こいくちしょうゆ, みりん, 酒	21.6 g
	にくだんごのスープ	だしこんぶ, とりにくだんご		だいこん, ごぼう, にんじん, こまつな, ほししいたけ, ねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 水	350 m g
	ジョア	ジョア				1.7 g
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			554 kcal
	チンジャオロース	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
	ビーフンじる	ぶたにく, いりこ, だしこんぶ	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 m g
	さかのり	あじつけのり				1.6 g
10 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			562 kcal
	さけのしおやき	しろさけ			塩, 酒	14.2 g
	きりぼしだいこんに	てんぷら	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	363 m g
	もずくいりみそしる	もずく, とうふ, あぶらあげ, みそ, いりこ		たまねぎ, ぶなしめじ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.8 g
11 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			511 kcal
	ささみカツ	ささみ	はくりきこ, パンこ, あぶら		塩, こしょう混合, 合成清酒	20.9 g
	オニオンスープ	ウインナー	あぶら	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	257 m g
	のりサラダ	のり		にんじん, ほうれんそう, もやし	和風ドレッシング調味料	1.7 g
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			575 kcal
	ホイコーロー	ぶたにく	ごまあぶら	にんじん, たけのこ, ピーマン, キャベツ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが	酒, 塩, こしょう, こいくちしょうゆ, テイメンジャン, トウバンジャン	16.9 g
	たまごスープ	たまご, とうふ	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, こまつな	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	414 m g
	おさかなアーモンド	いわし	アーモンド			1.5 g
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			598 kcal
	さばのしおやき	まさば			塩, 酒	17.1 g
	ごもくきんぴら		さんおんとう, いりごま, ごまあぶら	ほししいたけ, つきこんにゃく, にんじん, ごぼう, えだまめ, しょうが	こいくちしょうゆ, 酒	310 m g
	みそしる	みそ, いりこ	さつまいも	たまねぎ, はくさい, ねぎ	水	1.5 g
17 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい, むぎ			660 kcal
	チキンカレー	とりにく, しろいんげんまめ 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, ぶなしめじ	カレールウフレーク, ウスターソース, 水, 酒	17.5 g
	グリーンサラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん	和風ドレッシング調味料	395 m g
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.5 g
18 金	しよくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン			564 kcal
	ウインナー	ウインナー				24.1 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	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	268 m g
	ミネストローネ	ぶたにく, ミックスピーンズ	マカロニ, さんおんとう	たまねぎ, にんじん, パセリ, トマトかん, トマトピューレ	水, コンソメスープ, 塩, こしょう, チキンブイヨン	2.8 g

21月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			562 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	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	15.8 g
	さわにわん	いりこ, だしこんぶ, ぶたにく, あぶらあげ		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	284 mg
						1.8 g
22火	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			589 kcal
	たつたあげ	とりにく	かたくりこ, はくりきこ, あぶら	しょうが	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	19.8 g
	こんにやくのアーモンドあえ		アーモンド	ほうれんそう, にんじん, もやし, さしみこんにやく	こいくちしょうゆ, みりん	332 mg
	すましじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ, かつおぶし	なまふ	たまねぎ, はくさい	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.0 g
23水	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ		しそご飯の素	602 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	15.7 g
	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	オリーブあぶら	あかピーマン, キャベツ, ほうれんそう	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	286 mg
						1.7 g
24木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			597 kcal
	じゃがいものそぼろに	とりひきにく, かつおぶし	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, ほししいたけ, グリンピース	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, かつおだし, 水	15.3 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, マヨネーズ(たまごぬき), 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	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	287 mg
	さかのり	あじつけのり				1.6 g
25金	ココアあげパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン, じょうはくとう, あぶら		ローヤルココアパウダー, 塩	687 kcal
	はるさめじる	ぶたにく, いりこ, だしこんぶ	はるさめ	たまねぎ, にんじん, きくらげ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	26.5 g
	コーンサラダ	ささみ		きゅうり, とうもろこし, キャベツ	和風ドレッシング	297 mg
						3.5 g
28月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			624 kcal
	まつかぜやき	ぶたひきにく, とりひきにく, とうふ, あわせみそ	さんおんとう, パンこ, いりごま	たまねぎ	塩, 酒, こいくちしょうゆ	17.7 g
	さつまじる	いりこ, とりにく, 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	316 mg
	やさしいため		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	1.8 g
29火	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			556 kcal
	いもにじる	ぎゅうにく, あつあげ, みそ, いりこ	さといも	だいこん, ごぼう, ねぎ		14.1 g
	あじのきのこあんかけ	まあじ	さんおんとう, かたくりこ	たまねぎ, ぶなしめじ, ほししいたけ, えのきたけ, こまつな	酒, 塩, みりん, うすくちしょうゆ, 煮干しだし	362 mg
	のりつくだに	のりつくだに				2.2 g
30水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			570 kcal
	はっぼうさい	ぶたにく, するめいか, ほたて	かたくりこ, あぶら	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲンツアイ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, 清酒(純米酒), 中華味, 水	13.0 g
	むししゅうまい	しゅうまい				285 mg
	はるさめのすのもの		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	1.5 g
31木	ガーリックライス　ぎゅうにゅう	ぶたひきにく　ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら	にんにく, パセリ, たまねぎ	塩, こいくちしょうゆ, みりん	701 kcal
	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, えだまめゆう	塩, こしょう	24.5 g
	パンプキンポタージュ	ベーコン, ぎゅうにゅう	マカロニ	たまねぎ, かぼちゃ, マッシュルーム	コーンクリームスープ, 塩, こしょう, パセリ(乾), 水, チキンブイヨン	342 mg
	ハロウィンデザート		かぼちゃプリン			2.0 g