

11月 上峰小学校 献立表

2024年11月

上峰小給食室

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
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			590 kcal
	わふうにくじゃがコロッケ		あぶら コロッケ			15.5 g
	はるさめじる	ぶたにく、いりこ	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	286 mg
	こんにやくとわかめのすのもの	わかめ	さんおんとう	キャベツ、にんじん、さしみこんにやく	酢、うすくちしょうゆ	2.1 g
6 水	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、ごこくまい			680 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマトかん	赤ワイン、コンソメスープ、塩、こしょう、ビーフシチュー	24.1 g
	マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり、キャベツ、えだまめ	イタリアンドレッシング	428 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.6 g
7 木	ジュシー ぎゅうにゅう	ぶたにく、こんぶ ぎゅうにゅう	せいはくまい、ごまあぶら、さんおんとう	にんじん、たけのこ、こねぎ	酒、オイスターソース、こいくちしょうゆ、みりん、塩、チキンがらスープ	464 kcal
	キムチスープ	とうふ	はるさめ	キムチ、ぶなしめじ、だいこん、たけのこ、チンゲンツァイ	うすくちしょうゆ、チキンがらスープ、塩	12.0 g
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	さんおんとう	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん	酒、こいくちしょうゆ、酢	297 mg
						1.7 g
8 金	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			529 kcal
	ウインナー	ウインナー				20.0 g
	れんこんのサラダ		さんおんとう	えだまめ、れんこん、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん、和風ドレッシング	259 mg
	ミネストローネ	とりにく	マカロニ、さんおんとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、トマトかん	水、コンソメスープ、塩、こしょう、チキンブイヨン	1.6 g
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			598 kcal
	おでん	こんぶ、いりこ、とりにく、あつあげ、ちくわ、うずらたまご、みそ	あぶら、さといも、さんおんとう	にんじん、だいこん、こんにやく	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	16.9 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ささみ	さんおんとう、マヨネーズ(たまごぬき)、ごまあぶら	れんこん、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	352 mg
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ				1.9 g
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			610 kcal
	アジのフライ	あじフライ	あぶら			15.9 g
	ごまあえ		すりごま	にんじん、はくさい、りょくとうもやし	こいくちしょうゆ、みりん	394 mg
	みそしる	とうふ、みそ、いりこ	さつまいも	たまねぎ、ねぎ	水	2.0 g
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			593 kcal
	マーボーとうふ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、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、しろねぎ	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	19.1 g
	かにふうみのすのもの	かにふうみかまぼこ	じょうはくとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし	うすくちしょうゆ、酢	509 mg
	むししゅうまい	しゅうまい				1.7 g
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			613 kcal
	なっとう	なっとう				16.2 g
	あまずいため	ぶたにく、ちくわ	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	れんこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酢	334 mg
	さわにわん	いりこ、だしこんぶ、とりむねにく、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	1.8 g
18 月	てんつくまい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			561 kcal
	さかのぎゅうどん	さがぎゅう	あぶら、さんおんとう	こんにやく、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、塩、みりん、水	13.6 g
	のっぺいじる	かつおぶし、だしこんぶ、とりにく	さんおんとう、かたくりこ	れんこん、にんじん、ほししいたけ、こんにやく	酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	276 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			1.6 g
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			568 kcal
	アジのたつたあげ	あじ	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	15.8 g
	れんこんのうめあえ		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	394 mg
	すましじる	とうふ、わかめ、だしこんぶ、かつおぶし		たまねぎ、にんじん、はくさい	塩、うすくちしょうゆ、酒	2.5 g

11月 上峰小学校 献立表

2024年11月

上峰小給食室

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
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			583 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、カレー粉、カレールーフ、水	17.4 g
	チーズサラダ	クッキングチーズ	フレンチドレッシング	きゅうり、とうもろこし、キャベツ、にんじん		299 mg
						1.9 g
21 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			574 kcal
	いわしうめに	いわしうめに				16.6 g
	にくだんごとあつあげのしる	あつあげ、だしこんぶ、とりにく、だんご	さといも	だいこん、にんじん、ねぎ	うすくちしょうゆ、酒、塩、水	330 mg
	わかめのすのもの	わかめ	さんおんとう	きゃべつ、もやし	うすくちしょうゆ、酢	1.7 g
22 金	バタートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン、バター、グラニューとう			565 kcal
	コンソメスープ	ウィンナー	スパゲッティ	キャベツ、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	26.9 g
	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、えだまめ	塩、こしょう	274 mg
						2.2 g
25 月	きのこごはん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはくまい	えのきたけ、ぶなしめじ、ほししいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、塩、みりん	606 kcal
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく	あぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん	酒、こいくちしょうゆ、みりん、水	22.0 g
	すましじる	あつあげ、だしこんぶ、いりこ		たまねぎ、はくさい、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒	341 mg
	チョコプリン		チョコプリン			2.4 g
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			446 kcal
	サーモンフライ	しろさけ	パンこ、はくりきこ、あぶら		塩	6.7 g
	ちゅうかスープ	ぶたにく、とうふ	ごまあぶら	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ	酒、みりん、水	60 mg
	わかめともやしのナムル	わかめ	さんおんとう、ごまあぶら	もやし、にんじん	うすくちしょうゆ、酢、トウバンジャン	1.6 g
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			622 kcal
	とりにくのもみじやき	とりにく	マヨネーズ(たまごぬき)	にんじん	塩、こしょう、酒	19.2 g
	おひたし	あぶらあげ		こまつな、もやし	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	336 mg
	こんさいのみそしる	いりこ、あわせみそ	さつまいも	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	1.8 g
28 木	ごこくまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい、ごこくまい			574 kcal
	むしぎょうざ	ぎょうざ				18.0 g
	パンパンジー	ささみ		もやし、きゅうり、キャベツ	棒々鶏ドレッシング	291 mg
	たまごスープ	たまご、ぶたにく、とうふ	かたくりこ、ごまあぶら	チンゲンツァイ、たまねぎ	塩、酒、うすくちしょうゆ、水、中華味	1.3 g
29 金	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはくまい、あぶら、さんおんとう	しょうが、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	530 kcal
	はるさめのいためもの	ぶたにく	はるさめ、あぶら	はくさい、にんじん、きくらげ、たけのこ、チンゲンツァイ	こしょう、塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	12.6 g
	すましじる	とうふ、はんぺん、だしこんぶ		たまねぎ、だいこん、ねぎ	塩、うすくちしょうゆ、酒	357 mg
						2.4 g