

12月 上峰小学校 献立表

2024年12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
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			609 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	15.6 g
	かぼちゃのみそしる	いりこ, あつあげ, あわせみそ		だいこん, かぼちゃ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	316 mg
	やさいのすのもの		じょうはくとう	りょくとうもやし, キャベツ, れんこん	うすくちしょうゆ, 酢	2.0 g
3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			671 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	16.9 g
	カリカリあえ	だいた	アーモンド, さつまいも, さんおんとう		こいくちしょうゆ, 水	443 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.2 g
4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			520 kcal
	シシリアンライス	ぎゅうにく, ぶたにく	さんおんとう, あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが	酒, こいくちしょうゆ	14.3 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	1食エッグケア	331 mg
	わかめスープ	とうふ, わかめ	ごまあぶら	はくさい, にんじん	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	1.8 g
5木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			600 kcal
	さばのしおやき	まさば			塩, 酒	20.0 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	318 mg
	すましじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ		たまねぎ, えのきたけ, はくさい	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.0 g
6金	こくとうパン ぎゅうにゅう	牛乳	こくとうパン			711 kcal
	こうやどうふのカップやき	こおりどうふ, ささみ, チーズ, みそ	フライドポテト, さんおんとう, マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ, とうもろこし, えだまめ	こいくちしょうゆ, みりん, 酒, ホワイトソース, アルミカップ	29.0 g
	ラビオリのミネストローネ	ミックスビーンズ	ラビオリ, さんおんとう	たまねぎ, ぶなしめじ, キャベツ, 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	517 mg
	とうにゅうムース		とうにゅうムース			2.2 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			582 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	16.0 g
	アスパラのごまマヨあえ		マヨネーズ(たまごぬき), すりごま	とうもろこし, アスパラガス, ごぼう, きゅうり	こいくちしょうゆ	316 mg
	のりつくだに	のりつくだに				1.6 g
10火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			558 kcal
	ホキのフライ	ホキのフライ	あぶら			15.4 g
	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	401 mg
	いかだんごのスープ	いかだんご		はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, ぶなしめじ, チンゲンツアイ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	1.6 g
11水	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			620 kcal
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく, あつあげ	あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, だいこん, れんこん, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, みりん, 水	19.2 g
	さつまいものみそしる	みそ, いりこ	さつまいも	たまねぎ, はくさい, ねぎ	水	318 mg
	ふりかけ				やさしいふりかけ	1.7 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			582 kcal
	さかなのこうみやき	しろさけ	さんおんとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, こねぎ	酒, こいくちしょうゆ, みりん	15.3 g
	きりぼしだいこんに	ぶたにく	さんおんとう, ごまあぶら	きりぼしだいこん, にんじん, こんにやく, 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	339 mg
	みそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ, いりこ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	水	1.7 g
13金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			574 kcal
	とりにくのパーベキューソース	とりにく	さんおんとう, かたくりこ	たまねぎ, りんごピューレ, しょうが, にんにく	塩, 酒, デミグラスソース, ウスターソース, 水	27.3 g
	かぼちゃサラダ		マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ, たまねぎ, えだまめ	塩, こしょう	267 mg
	コンソメスープ	とりにく	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	1.4 g
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			589 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				12.8 g
	はるさめのいためもの	ぶたにく	はるさめ, あぶら	キャベツ, にんじん, チンゲンツアイ, たけのこ	こしょう, 塩, うすくちしょうゆ, オイスターソース	301 mg
	しらたまだんごじる	とりにく, わかめ, いりこ, だしこんぶ	しらたまもち	ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, だいこん	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.5 g
17火	ピラフ ぎゅうにゅう	いか, とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ, オリーブあぶら	あかピーマン, にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, きピーマン	塩, 酒, コンソメスープ	614 kcal
	やさしいため	ぶたにく	あぶら, さんおんとう	たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	オイスターソース, こいくちしょうゆ, 清酒(純米酒)	25.5 g
	クラムチャウダー	あさり, ベーコン, ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ	酒, ホワイトソース, 塩, こしょう, 水, コンソメスープ	285 mg
						2.1 g

18 水	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			564 kcal
	ぎゅうにくとこんさいのちゅうかふういため	ぎゅうにく	ごまあぶら	ごぼう, にんじん, れんこん, つきこんにやく, しょうが, にんにく	オイスターソース, みりん, トウバンジャン, 顆粒中華だし, 塩, こいくちしょうゆ	15.1 g
	とうふとだんごのすましじる	もめんとうふ, いりこ	にくだんご	はくさい, にんじん, えのきたけ, ねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 酒	303 mg
						1.6 g
19 木	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		516 kcal
	ぐうどん	いりこ, だしこんぶ, 牛肉, わかめ	うどん	たまねぎ, にんじん, はくさい, 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	9.5 g
	ツナとかいそうのサラダ	ツナ, かいそうミックス, わかめ		キャベツ, にんじん, りょくとうもやし	青じそドレッシング	282 mg
						1.5 g
20 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			533 kcal
	ポークビーンズ	だいず, ぶたにく, ミックスビーンズ	じゃがいも, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんじん	チキンがらスープ, 酒, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, デミグラスソース, 水	15.9 g
	かぶのあまずあえ		さんおんとう	かぶ, だいこん, キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	361 mg
	ミルク		ミルク (コーヒー)			1.6 g
23 月	クロワッサン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クロワッサン			714 kcal
	クリスマスケーキ	クリスマス	クリスマスケーキ			36.2 g
	さがのかおりハンバーグ	ぎゅうひきにく, ぶたひきにく	パンこ, はくりきこ	れんこん, たまねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン	296 mg
	コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう, とりむねにく	バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	コーンクリームスープ, 塩, こしょう, 水, チキンブイヨン	2.8 g
	マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ	キャベツ, にんじん	和風ドレッシング	