1月 上峰小学校 献立表

2025年 1月 上峰小給食室

## おきこはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい むぎ たまねぎ にんじん れんこん, ブロッコ ポラインルンド とりももにく あぶら、さつまいも たまねぎ にんじん、れんこん, ブロッコ ポラインカン・フェース だいこん、えだまめ、とうもろこし 種類ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 種類ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 種類ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 種類ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 種類ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 種類ドレッシ さんもん きゅうにゅう がりのてりやき ぶり なかむらさんが かんがえたメニュー さんおんとう キャベツ、にんじん、さしみこんにゃく まっすくちしてぞうに とりにく、いりこ しらたまもち たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうわ たまうくちし んそう、はくさい、ごぼう はくさいのあまずあえ かぼちゃのみそしる いりこ、みそ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ こいくちしょうが はくさい もやし、にんじん、かぼちゃ、ねぎ こいくちしょ だん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ こいくちしょう がばちゃのみそしる いりこ、みそ たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうにゅう ブリルコギ ぎゅうにく、ぶたにく、みそ あぶら、さんおんとう たまねぎ、にんにく、しょうが きょこくちしょう こんときゅうりのナム じん さんきんき これんとう。 ごまあぶら もやし、だいこん、きゅうり ごさくちしょう こんとく こんとく こくこと ひょう これんとう こまねぎ、にんにく、しょうが きゅうにく ぶたにく みそ こんおんとう こまねぎ、にんにく、しょうが きゃくしょう こんちんとう こまねぎ、にんにく、しょうが きゃくしょう こまねがら こんおんとう こまねぎ にんにく しょうが きゃくしょう これんとう こまねぎ にんにく しょうが きゃくしょう こまねがら こんれんとう こまねぎ にんにく しょうが きゃくしょう こまねがら これんとう こまねぎ にんにく しょうが ことり こまん こく こまん こく こまん こく こまん こと これんとう こまねぎ にんにく ことうり こまん こく こまん こと これんとう こまねぎ こんにく ことうり こまんとく こまん こと これんとう こまねぎ こんにく こと これんとう こま あぶら もゃし、だいこん きゅうり こまんと こと これんとう こまんんとう こま これんとう こまなん こん こまん こと これんとう こまん こと これんとう こまなん さいこん きゅうり これんとう こまんんとう こまなん ことり こん こん こと これんとう こまなん こん これんとう こまなんとう こまなんとう こまなんとう こまん こと これんとう こまなん こと これんとう こまなんとう こまなんとう これんとう これんとう これんとう これんとう これんとう これんとう これんとう これんとう これんとう これんと これんと さいん さいこん さいまなん これん さいたん ぎゅう これん これんと さいたん これん ぎゅうり これんと これんと これん さいたん きゅうり これんと これんと さいたん きゅう これん これん ぎゅう これん ぎゅう これん これん きょう これん これん きょう これん これん きょう これん ぎゅうり これん これん きゅう これん これん きゅうり これん これん きゅう これん ぎゅう これん ぎゅう これん ぎゅう これん これん きゅう これん これん きゅうり これん これん きゅう これん これん これん これん きょう これん これん きゅう これん これん きゅう これん これん これん これん これん きゅう これん	の他 (食) (力) (力) (力) (力) (力) (力) (力) (力	TANF — 脂質 加沙內以 生塩相当量 648 kcal 19. 3 g 304 m g 2. 2 g 621 kcal 19. 6 g 280 m g 1. 6 g 584 kcal 13. 8 g 282 m g 1. 8 g 577 kcal 17. 7 g
### おかやさいのカレー とりももにく あぶら、さつまいも におおぎにんじん、れんこん、ブロッコ ロウインカルフラワー だいこん、えだまめ、とうもろこし 飛程ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 飛程ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 飛程ドレッシ だいこん、えだまめ、とうもろこし 飛程ドレッシ がんがえたメーユー とりにく、いりこ しらたまもち たまねぎにんじん、えのきたけ、ほうわ もっかんとう せいはくまい さんわのカレーあげ ちくわ はくりきこ、あぶら はくさい、ごぼう かくちしょうが はくさい、ごぼう さんわかしーあげ ちくわ はくりきこ、あぶら はくさい、もやし、にんじん、きくらげ かくらしょうが はくさいのあまずあえ かほちゃのみそしる いりこ、みそ たまねぎ、にんじん、かぼちゃのみそしる いりこ、みそ たまねぎ、にんじん、かぼちゃのれをしる かりこ、みそ たまねぎ、にんじん、かぼちゃっれぎ こいくらしょうか かめスープ はんべん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、きゅうり ごべらしょう かかめスープ はんべん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 電 こいくらしょう かかのスープ はんべん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 電 こいくらしょう かかのスープ はんべん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 電 こいくらしょう かまねえ カミ・ローウ きゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい こはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい こまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 電 こいくらしょく みそしる とうふ、わかめ、みそ、いりこ じゃがいも たまねぎ、ねぎ メーニー これらしゃ こいくらしょく みそしる とうふ わかめ、みそ、いりこ じゃがいも たまねぎ、ねぎ メーニー これらしゃ きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい じょがいも たまねぎ、ねぎ メーニー これらにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい しゃがいも たまねぎ、ねぎ メート・ロー これらしょう かんしん まねぎ・ねぎ メート・ロー これらしょう かんしん まねぎ・ねぎ・ねぎ メート・ロー これらしょう かんしん たけのこ 電 こいくらしょく みそしる とうふ・わかめ、みそ、いりこ じゃがいも たまねぎ・ねぎ メート・ロー これらしょう かんしん まねぎ・ねぎ メート・ロー これらしょう かんしん まねぎ・ねぎ メート・ロー これらしょう かんしん まねぎ・ねぎ まねぎ・ねぎ せいはくまい これらしょう ちゃうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい	アールウフスターソ うゆ, みりん, 溝酒 かようゆ, なうゆ, 酒 水 うゆ, 水 うゆ, 水 うゆ, 水 うか, 酢 うゆ, 木 うりか, ホ	648 kcal 19.3 g 304 m g 2.2 g 621 kcal 19.6 g 280 m g 1.6 g 584 kcal 13.8 g 282 m g 1.8 g 577 kcal
	ップ, ウスターソ うゆ, みりん, 清酒 パようゆ パようゆ, 酒 水 うゆ, 水 うゆ, 水 1 うゆ, 水 1 うゆ, 木	304 m g 2. 2 g 621 kcal 19. 6 g 280 m g 1. 6 g 584 kcal 13. 8 g 282 m g 1. 8 g
コロコロサラダ	うゆ, みりん, 清酒 1、ようゆ, 本うゆ, 酒 1、ようゆ, 酢 うゆ, 水 1、カラゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバンラブイヨン 1	2. 2 g 621 kcal 19. 6 g 280 m g 1. 6 g 584 kcal 13. 8 g 282 m g 1. 8 g
する ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 6の1 なかむらさんが かんがえたメーユー しょうが にいていいことのできたけ、ほうれい はいれがえたメーユー こんだとう キャベツ,にんじん、さしみこんにゃく 株別期間では、まですでは、できっている。 こいくちしょうで、できった。 とりにく、いりこ しらたまもち キャベツ,にんじん、さしみこんにゃく 株別期間では、まですでは、まですでは、まですでは、まですでは、まです。 とりにく、いりこ しらたまもち たまれき、にんじん。えのきたけ、ほうれ なっています。 はったした。 そのきたけ、ほうれ なっちくらし なくりきこ、あぶら はくもい、あまずらえ はくさい、ごぼう はったした。 こいくちしょうが はくさい、もやし、にんじん、かぼちゃ、ねぎ こいくちしょうが はん ぎゅうにゅう せいはくまい まれたぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ こいくちしょうが はいことをゅうりのナム たいことをゅうりのナム たいことをゅうりのナム たいことをゅうりのナム たいことをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのナム たいとをゅうりのサム たいとをゅうりのサム たいとをゅうりのサム たいとをゅうにゅう はんべん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 鬼こしょう。 かっかめスープ はんがん、あつあげ、わかめ さまあぶら はくりきこ、バンこ、あぶら はくらい、にんじん、たけのこ 鬼こしょう。 かっていちしょう かっていちしょう かっていちしょう かっていちしょう なくりきこ、バンこ、あぶら ほくかいにん じん、たけのこ 鬼こしょう。 かっていちしょう かっていちしょう なくりきこ、バンこ、あぶら ほくりきこ、バンこ、あぶら ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもや こいくちしょう かっていちしょう なくしん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいだん とり たまれぎ、ねぎ *** こいくちしょう かっていちしょう でいちしょう ないちしょう ないちしょう ないちしょう ないちしょう ないちしょう ないまままま ない きょう ない きょう ないちしょう はくりきこ、バンこ、あぶら はくりきこ、バンこ、あぶら まままま はくりきこ、ドゥーン はんがも たまれぎ、ねぎ *** はくりきこ、バンこ、あぶら はくりきこ、バンこ、あぶら まままま はくりきこ、バンこ、あぶら まままま はくりきつ はくちい ごぼり ないちしょう はくります はくります はくります はくります はくります はくります はくりきつ はくります はくりきつ はんがら まままます はくります はくりきつ はんがら きゅうにゅうり まままます はくります はくりきつ はんがら まままます ままます ままます ままます ままます はくりき だいこんり はくりまます はくりき かんがら はくりもい だいままます まままます まままます ままます まままます まままます まままます まままます まままます まままます まままます まままます まままます ままます まままます まままます まままます ままままます ままままます まままます まままます ままままます ままままます まままます まままます まままままま	うゆ, みりん, 清酒 , ようゆ , ようゆ, 酒 水 うゆ, 酢 うゆ, 水 , ようゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバン うず, ちしょう	621 kcal 19. 6 g 280 m g 1. 6 g 584 kcal 13. 8 g 282 m g 1. 8 g
おりのてりやき おり かかがらさんが かんがえたメ こっか にしょうが に以来的 ででうに とりにく、いりこ しらたまもち たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれ はっすくもし ででうに とりにく、いりこ しらたまもち たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれ はっすくもし はくさい、のあまずあえ はくさいのあまずあえ はくさいのあまずあえ はくさいのあまずあえ たまねぎ、にんじん、かぼちゃれき こいくもしょ でいよくきい ではん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいこんときゅうりのナム たまねぎ、にんにく、しょうが でいよくとい ではん ぎゅうにゅう だいこんときゅうりのナム たまねぎ、にんにく、しょうが でいよくしょうが でいよくしょうが でいよんとう たまねぎ、にんにく、しょうが でいまれき でいまれき でいまれき でいくもしょ でいよくとゅうりのナム たまねぎ、にんにく、しょうが でいまれき でいまれき でいまれき でいくもしょうが でいまれき ではん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう でいまくまい でいまくまい でいまくまい でいまくまい でいまれき でいまれき でいまれき でいまれき でいまれき ではん ぎゅうにゅう でいまくまい でいまれき でいまれき でいましき でいまれき でいまれき ではん ぎゅうにゅう でいまくまい でいまくまい でいまれき でいましき でいまれき ではん ぎゅうにゅう でいまれき ではん ぎゅうにゅう でいまれき ではん ぎゅうにゅう でいまくまい でいまくまい でいまくまい でいまれき でいまくまい でいまくまい でいまくまい でいまれき でいまくまい でいまれき でいましき でいまれき でいまれき でいまくまい でいまくまい でいまれき でいまくまい でいまくまい ではん ぎゅうにゅう でいまくまい ではん ぎゅうにゅう でいまれき ではん ぎゅうにゅう でいまくまい でいまくまい ではん ぎゅうにゅう でいまくまい でいまくまい でいまくまい ではん ぎゅうにゅう でいまくまい でいまくまい でいまくまい でいまくまい でいまんき でいまくまい でいまくない	うゆ, みりん, 清酒 , ようゆ , ようゆ, 酒 水 うゆ, 酢 うゆ, 水 , ようゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバン うず, ちしょう ブイヨン	19. 6 g 280 m g 1. 6 g 584 kcal 13. 8 g 282 m g 1. 8 g
9	ルようゆ ルようゆ, 酒 水 うゆ, 酢 うゆ, 水 ・ようゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバン うずくちン	280 mg 1.6 g 584 kcal 13.8 g 282 mg 1.8 g
# もの で	水 1 うゆ, 酢 うゆ, 水 ンようゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバン うすくち フブイヨン	1.6 g 584 kcal 13.8 g 282 m g 1.8 g
こに	水 1 うゆ, 酢 うゆ, 水 シょうゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバン うすくちしょう ブイヨン	584 kcal 13.8 g 282 m g 1.8 g 577 kcal
ではん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい	水 1 うゆ, 酢 うゆ, 水 シょうゆ, コチュ うゆ, 酢, トウバン うすくちしょう ブイヨン	13.8 g 282 m g 1.8 g 577 kcal
位 はくさいのあまずあえ	うゆ, 酢 うゆ, 水 - ようゆ, コチュ うゆ, 酢, トウパン うすくちしょう ブイヨン	282 m g 1.8 g 577 kcal
はくさいのあますあえ	うゆ、水 ,ょうゆ、コチュ うゆ、酢、トウパン うすくちしょう ブイヨン	1.8 g 577 kcal
14	,ょうゆ, コチュ 1 うゆ, 酢, トウパン うすくちしょう ブイヨン	577 kcal
14 火火 ブルコギ ぎゅうにく、ぶたにく、みそ あぶら、さんおんとう たまねぎ、にんにく、しょうが グャン でいこんときゅうりのナム だいこんときゅうりのナム さんおんとう、ごまあぶら もやし、だいこん、きゅうり うずくちしょう ジャン はんべん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 塩こしょう・ジャン はん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい アジのフライ あじフライ はくりきこ、パンこ、あぶら ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもや こいくちしょう みそしる とうふ、わかめ、みそ、いりこ じゃがいも たまねぎ、ねぎ 水	・ようゆ、コチュ 1 うゆ、酢、トウパン うすくちしょう ブイヨン	
14 メ さかりにく、かたにく、かて あぶら、さんおんとう たまねき、にんにく、しょうが ジャン だいこんときゆうりのナム わかめスープ はんぺん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 塩こしょう、ウ・ハ・チキン・ 15 アジのフライ あじフライ はくりきこ、パンこ、あぶら ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもや こいくちしょう ごまあえ みそしる とうふ、わかめ、みそ、いりこ じゃがいも たまねぎ、ねぎ * ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい	うゆ, 酢, トウバン うすくちしょう ブイヨン	17.7 g
$\frac{1}{2}$ だいこんときゅうりのナム はんぺん、あつあげ、わかめ ごまあぶら もやし、だいこん、きゅうり うずくちしょう ジャン わかめスープ はんぺん、あつあげ、わかめ ごまあぶら はくさい、にんじん、たけのこ 塩こしょう で、水・チキン ではん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい アジのフライ はくりきこ、パンこ、あぶら ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもや こいくちしょう みそしる とうふ、わかめ、みそ、いりこ じゃがいも たまねぎ、ねぎ 水 ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい	うすくちしょう ブイヨン	
た	ブイヨン 1	320 m g
Tidん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい アジのフライ あじフライ はくりきこ, パンこ, あぶら ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもや こいくちしょき ひょうなん おんそう, カかめ, みそ, いりこ みそしる とうふ, わかめ, みそ, いりこ じゃがいも たまねぎ, ねぎ ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい	1	2.0 g
でまあえ		617 kcal
でまあえ		17.8 g
みそしる とうふ, わかめ, みそ, いりこ じゃがいも たまねぎ, ねぎ * ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい	2.7,07,770	350 mg
ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい		1.8 g
		585 kcal
┃ ┃けっぽうさい ┃ ごたにく オスめいか うずこたまづ ┃かたくはこ ちごこ	~ · b · ! f · - · · ·	15.3 g
むししゅうまい		292 m g
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 ラサイメҕレュョ	うゆ, 酢	1.6 g
ココアあげパン ぎゅう ぎゅうにゅう コッペパン, じょうはくとう, あぶら ローヤルココブ	アパウダー, 塩	781 kcal
1- / ± / = 01+ 7 ± 4 =	うすくちしょう ブイヨン	38.4 g
		308 m g
けんまいごはん ぎゅう ぎゅうにゅう せいはくまい, げんまい		3.3 g 543 kcal
L		
20		12. 2 g
11んこんのうめあかかめた かうあふし さんおんとう うもやし, ねりうめ くちしょうゆ		296 mg
9 まししる L		2.1 g
ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう せいはくまい カナノリューナック カナノリューナック		584 kcal
21 たりためけ めし がたくりこ、はくりきこ、めから しょうか しょうゆ みり	16	18.1 g
$\frac{\partial \mathcal{L}}{\partial x} = \frac{\partial \mathcal{L}}{\partial x} = \partial $		302 mg
こうゆ たしこんぶ、かうおかし、ほたしかい やさぶ、さといも、さんおんとう く、きくらげ 水		1.9 g
にゅう ちりめんしゃこ ぎゅうにゅう せいはくまい なめしのもと、うめ	. 24 7 7 1	554 kcal
$\begin{bmatrix} 22 \\ y \end{bmatrix}$		13.9 g
おひたし あぶらあげ ほうれんそう, もやし, だいこん こいくちしょう		336 m g 1.8 g
ごこくまいごはん ぎゅう ぎゅうにゅう せいはくまい, ごこくまい		528 kcal
		10.0 g
$\begin{bmatrix} 23 \\ \hline x \end{bmatrix}$ かけあえ いか、米みそ さんおんとう にんじん、だいこん 酒酢	ا ا	285 mg
かけめえ いか、木みそ さんおんとう にんしん、たいこん 酒…酢 のりのつくだに のりのつくだに		
		1.5 g
う	ムスープ, ホワイ	711 kcal
24 コーンシチュー とりももにく, ベーコン, ぎゅうにゅう バター, じゃがいも, マカロニ パーカー	こしょう,水,チキ 2	26.4 g
^並 さつまいもサラダ 6の2 さつまいも キャベツ, だいこん ^{和風ドレッシン} しわさんがかんがえたメニュー	ング調味料	395 mg
とうにゅうムース		2.8 g

		18. 7 7		In a second			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはくまい			622 kcal
27	ためともいため	ぎゅうにく, ぶたにく		さんおんとう, ごまあぶら	にんにく, だいずもやし, にんじん, だい こん, ほうれんそう,しろねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくち しょうゆ, トウバンジャン	26.1 g
月	もずくじる	もずく, あつあげ, いりこ			たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水	322 m g
	さがのり	あじつけのり	ためともいため				1.9 g
	たかなチャーハン ぎゅう にゅう	ぶたひきにく ぎゅうにゅう		せいはくまい, あぶら	たかなづけ, たまねぎ, 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	481 kcal
	タイピーエン	ぶたにく, いか, ほたて		はるさめ	たまねぎ, きくらげスライス, こまつな にんじん	塩, うすくちしょうゆ, 酒, チキ ンがらスープ	12.9 g
火	ナムル	くまもとけんのりょうり		あぶら, さんおんとう, ごまあぶら	ほうれんそう, もやし, にんじん, とうも ろこし, にんにく	こいくちしょうゆ, 酢	287 mg
							2.1 g
	ジューシー ぎゅうにゅう	ぶたにく, きざみ	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	518 kcal
29	キムチスープ	ぶたにく, とうふ おきなわけ			はくさいキムチ, 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	19.8 g
水	ツナサラダ	ツナ	んの りょうり	さんおんとう	キャベツ, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, 酢	351 mg
	こくとうビーンズ	こくとうビーンス					1.8 g
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ながさきけんの	せいはくまい			609 kcal
30	ぶたのかくに	ぶたにく	りょうり	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	20.4 g
木	かいそうサラダ	かいそう			にんじん, キャベツ, れんこん	和風ドレッシング	310 mg
	みそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ, あわせみ そ, いりこ			だいこん, えのきたけ, ねぎ	水	1.4 g
	こくとうパン ぎゅうにゅ う			こくとうパン			651 kcal
31	とりにくのトマトソースや き	とりにく		さんおんとう	しょうが, にんにく	塩, 酒, デミグラスソース, トマ トケチャップ, ウスターソース, 水	25.1 g
金	まめとやさいのサラダ	ミックスヒ゛ーンス		マカロニ	えだまめ, キャベツ	和風ドレッシング, 塩	331 mg
	コンソメスープ	ウィンナー		カットスパゲッティ	キャベツ, にんじん, セロリー, 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	3.1 g