1月　上峰小学校　献立表

2025年 1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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 脂質 ｶﾙｼｳﾑ 食塩相当量
8 水	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			648 kcal
	ふゆやさいのカレー	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,ブロッコリー,カリフラワー	赤ワイン,カレールウフレーク,トマトケチャップ,ウスターソース,水	19.3 g
	コロコロサラダ	チーズ		だいこん、えだまめ、とうもろこし	和風ドレッシング	304 mg
	くだもの(みかん)			みかん		2.2 g
9 木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			621 kcal
	ぶりのてりやき	ぶり		しょうが	こいくちしょうゆ,みりん,清酒(純米酒)	19.6 g
	こんにゃ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,さしみこんにゃく	酢,うすくちしょうゆ	280 mg
	ぐぞうに	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,ほうれんそう,はくさい,ごぼう	塩,うすくちしょうゆ,酒	1.6 g
10 金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			584 kcal
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	はくりきこ, あぶら		塩,カレー粉,水	13.8 g
	はくさいのあまずあえ		さんおんとう	はくさい,もやし,にんじん,きくらげ	うすくちしょうゆ,酢	282 mg
	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	こいくちしょうゆ,水	1.8 g
14 火	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			577 kcal
	プルコギ	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	酒,こいくちしょうゆ,コチュジャン	17.7 g
	だいこんときゅうりのナムル		さんおんとう, ごまあぶら	もやし,だいこん,きゅうり	うすくちしょうゆ,酢,トウバンジャン	320 mg
	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,うすくちしょうゆ,水,チキンブイヨン	2.0 g
15 水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			617 kcal
	アジのフライ	あじフライ	はくりきこ,パンこ,あぶら		酒,塩	17.8 g
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう,キャベツ,りょくとうもやし	こいくちしょうゆ,みりん	350 mg
	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	1.8 g
16 木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			585 kcal
	はっぽうさい	ぶたにく,するめいか,うずらたまご	かたくりこ,あぶら	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンツァイ,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	15.3 g
	むししゅうまい				しゅうまい	292 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	1.6 g
17 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	781 kcal
	にくだんごのはるさめスープ	とりにくだんご	はるさめ	たまねぎ,にんじん,はくさい	塩,こしょう,うすくちしょうゆ,水,チキンブイヨン	38.4 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ	こしょう,塩,こいくちしょうゆ	308 mg
						3.3 g
20 月	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			543 kcal
	さけのしおやき	しろさけ			塩,酒	12.2 g
	れんこんのうめおかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	れんこん,きゅうり,にんじん,りょくとうもやし,ねりうめ	うすくちしょうゆ,みりん,こいくちしょうゆ	296 mg
	すましじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ,かつおぶし		はくさい,えのきたけ	塩,うすくちしょうゆ,酒	2.1 g
21 火	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			584 kcal
	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	18.1 g
	ひじきサラダ	ひじき	さんおんとう, すりごま,ごまあぶら	ごぼう,キャベツ,にんじん,しょうが	みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,酢	302 mg
	こづゆ	だしこんぶ,かつおぶし,ほたてがい	やきふ, さといも, さんおんとう	にんじん,ほししいたけ,つきこんにゃく,きくらげ	酒,うすくちしょうゆ,みりん,水	1.9 g
22 水	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	せいはくまい	なめしのもと, うめ		554 kcal
	すきやき	ぎゅうにく, もめんとうふ	さんおんとう, あぶら,マロニー	にんじん,はくさい,たまねぎ,つきこんにゃく,えのきたけ,ほししいたけ,ねぎ	塩,こいくちしょうゆ,酒,みりん,水	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	こいくちしょうゆ,みりん,煮干しだし	336 mg
						1.8 g
23 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			528 kcal
	がめに	とりにく	あぶら, さといも, さんおんとう	ごぼう,にんじん,れんこん,こんにゃく,えだまめ	酒,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん	10.0 g
	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	285 mg
	のりのつくだに	のりのつくだに				1.5 g
24 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			711 kcal
	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	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,ホワイトソース,塩,こしょう,水,チキンブイヨン	26.4 g
	さつまいもサラダ		さつまいも	キャベツ,だいこん	和風ドレッシング調味料	395 mg
	とうにゅうムース		とうにゅうムース			2.8 g

6の1
なかむらさんが
かんがえたメニュー

さがけんの
きょうどしょく

6の2
しわさんがかんがえたメニュー

27 月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			622 kcal
	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
	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 mg
	さがのり	あじつけのり　ためともいため				1.9 g
28 火	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
	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
29 水	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
	キムチスープ	ぶたにく, とうふ　おきなわけんのりょうり		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
	ツナサラダ	ツナ	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	こくとうビーンズ				1.8 g
30 木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ながさきけんのりょうり	せいはくまい			609 kcal
	ぶたのかくに	ぶたにく	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
	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
31 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			651 kcal
	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
	まめとやさいのサラダ	ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽ	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