

2月 上峰小学校 献立表

2025年 2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
3月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			593 kcal
	いわしのうめみそに	いわしうめに せつぶん				17.0 g
	ごまこんぶあえ	しおこんぶ	さんおんとう, すりごま	れんこん, ほうれんそう, にんじん, さし にこんにやく	うすくちしょうゆ, みりん, こい くちしょうゆ	381 m 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	1.8 g
	ふくまめ	大豆				
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			677 kcal
	とりにくのあげに	とりももにく	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが	酒, みりん, こいくちしょうゆ, 水	24.7 g
	ツナサラダ	ツナ	さんおんとう, マヨネーズ(たまごぬ き), ごまあぶら	とうもろこし, にんじん, だいこん, しょ うが	うすくちしょうゆ, こいくち しょうゆ	319 m g
	とうふのみそしる	あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ, い りこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	1.8 g
5水	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, 玄米			580 kcal
	さけのなんばんづけ	しろさけ	あぶら, さんおんとう, かたくりこ	たまねぎ, きピーマン	酒, 塩, こいくちしょうゆ, 酢, 水	12.8 g
	だいこんのきんぴら	てんぷら	さんおんとう	だいこん, にんじん, つきこんにやく, 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	321 m g
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ	じゃがいも	えのきたけ, ねぎ	水	2.5 g
6木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			556 kcal
	おでん	だしこんぶ, いりこ, とりにく, あつ あげ, 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, 水	15.3 g
	ゆかりあえ	のりプレゼント		キャベツ, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, みりん, しそ ご飯の素	360 m g
	さがのり	あじつけのり				1.5 g
7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			715 kcal
	スパゲティミートソース	ぎゅうひきにく, ぶたひきにく	ミニスパゲッティ, あぶら, さんおんとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, ぶなしめ じ, グリンピース	赤ワイン, デミグラスソース, ト マトケチャップ, ウスターソー ス, 塩, こしょう, こいくちしょ うゆ	21.2 g
	やさいのマヨネーズあえ		マヨネーズ(たまごぬき)	れんこん, とうもろこし, キャベツ, にん じん	こいくちしょうゆ	349 m g
	ジョア	ジョア				2.8 g
10月	ぎゅうにくとごぼうのま ぜごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく, いりこ ぎゅうにゅう	せいはくまい, あぶら, さんおんとう	にんじん, ごぼう	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みり ん	531 kcal
	ビーフンのいためもの	ぶたにく	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	14.2 g
	にくだんごのスープ	とりにくのだんご		たまねぎ, にんじん, チンゲンツアイ, パ セリ	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水, チキンブイヨン	278 m g
						2.0 g
12水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			523 kcal
	きびなごフライ	きびなごフライ	あぶら			15.1 g
	たくあんあえ			きゅうり, にんじん, たくあん, だいこん	こいくちしょうゆ, みりん	371 m g
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	1.6 g
13木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			562 kcal
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく, みそ	さんおんとう		うすくちしょうゆ, 酒	14.3 g
	のりサラダ	のり		とうもろこし, きょうな, だいこん, にん じん	和風ドレッシング調味料	313 m g
	かきたまじる	とうふ, たまご, いりこ, だしこんぶ	かたくりこ	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつ な, きくらげ	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水	2.2 g
14金	ミルクパン ぎゅうにゅ う	ぎゅうにゅう	ミルクパン			607 kcal
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじ ん, マッシュルーム, グリンピース	酒, ビーフシチュー, トマトケ チャップ, デミグラスソース, ウ スターソース, 水	23.1 g
	かいそうサラダ	かいそう, ひじき		にんじん, キャベツ, もやし	和風ドレッシング	381 m g
	おこめでガトーショコラ		おこめでガトーショコラ			2.6 g
17月	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			583 kcal
	とんかつ	ぶたにく	はくりきこ, ぱんこ あぶら		塩, こしょう ウスターソース	17.7 g
	おひたし	あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ, い りこ		こまつな, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん, 煮干 しだし	306 m g
	けんちんじる	だしこんぶ, とうふ	ごまあぶら, さといも	にんじん, ほししいたけ, ごぼう, こん にやく, ねぎ	うすくちしょうゆ, 酒, 塩, 水	2.1 g
18火	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			636 kcal
	キーマカレー	ぶたひきにく, とりひきにく, ひよこ まめ	あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじ ん, とうもろこし, パセリ	酒, トマトケチャップ, ウスター ソース, こいくちしょうゆ, カ レー粉, カレールウフレーク, 塩, こしょう	17.5 g
	だいこんサラダ			きょうな, だいこん, にんじん	和風ドレッシング調味料	407 m g
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1 g

19 水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい			653 kcal
	こうやどうふのごまがらめ	こおりどうふ，　とりにく		かたくりこ，　あぶら，　いりごま，　さんおんとう		うすくちしょうゆ，こいくちしょうゆ，みりん，水	19.8　g
	アーモンドあえ			アーモンド，　さんおんとう	ほうれんそう，はくさい，にんじん	こいくちしょうゆ，みりん	399 m g
	さつまじる	いりこ，とりにく，あつあげ，みそ		あぶら，さつまいも	にんじん，こんにゃく，ごぼう，ねぎ	酒，こいくちしょうゆ，水	2.0　g
20 木	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい，むぎ		炊き込みわかめご飯の素	566 kcal
	みそにこみうどん	いりこ，だしこんぶ，ぎゅうにく，　あつあげ，　みそ		うどん	たまねぎ，にんじん，ほししいたけ，はくさい，ねぎ	酒，みりん，うすくちしょうゆ，塩，水	14.9　g
	キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ，　あぶらあげ			ほうれんそう，キャベツ，にんじん	うすくちしょうゆ	319 m g
							1.8　g
21 金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい			615 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	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	19.2　g
	こんにゃくのごまあえ			ねりごま，すりごま，さんおんとう	ほうれんそう，もやし，にんじん，さしにこんにゃく	こいくちしょうゆ，みりん	374 m g
	みそしる	あつあげ，みそ，いりこ			たまねぎ，えのきたけ，にんじん，ねぎ	水	1.6　g
25 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			719 kcal
	シシリアンライス	ぎゅうにく		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	24.0　g
	グリーンサラダ		おいわいきゅうしょく		キャベツ，きゅうり，とうもろこし，にんじん	1食エックケア	292 m g
	シーフードスープ	ほたて，いか，ウィンナー		マカロニ	はくさい，にんじん，たまねぎ	塩，こしょう，うすくちしょうゆ，水	1.8　g
	おいわいゼリー			いちごゼリー			
26 水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい			632 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	17.4　g
	やさいサラダ				キャベツ，だいこん，にんじん，とうもろこし	和風ドレッシング調味料	336 m g
	ぶたじる	ぶたにく，あつあげ，いりこ，みそ		さといも	ごぼう，だいこん，にんじん，こんにゃく，ぶなしめじ，ねぎ	酒	2.2　g
27 木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せいはいくまい			579 kcal
	にくどうふ	ぎゅうにく，　とうふ		あぶら，　さんおんとう	にんじん，だいこん，つきこんにゃく，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	15.6　g
	ツナいりあまずあえ	ツナ		さんおんとう	こまつな，もやし，にんじん	うすくちしょうゆ，酢	364 m g
	さがのり	ほしのり					1.7　g
28 金	クロワッサン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		クロワッサン			667 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	35.6　g
	マカロニサラダ	ささみ		マカロニ	キャベツ，にんじん	和風ドレッシング	286 m g
							2.2　g