

# 3月 上峰小学校 献立表

2025年 3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	ちらしずし ギゆうにゅう	とりひきにく, きんしたまご ギゆうにゅう	せいはいくまい, あぶら, さんおんとう	にんじん, ほししいたけ, えだまめ, れんこん	酢, 塩, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 酒, みりん	550 kcal
	なまふのすいもの	あつあげ, わかめ, だしパックいりこ	なまふ	たまねぎ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	15.2 g
	ごもくに	ぶたにく, だいず, こんぶ	あぶら, さんおんとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, かつお昆布だし	327 mg
	ひなあられ	もものせつく	ひなあられ			2.2 g
4火	ごはん ギゆうにゅう	ギゆうにゅう	せいはいくまい			608 kcal
	コロッケ		コロッケ あぶら			15.6 g
	ツナサラダ	ツナ		こまつな, だいこん, とうもろこし, にんじん	和風ドレッシング調味料	331 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, えのき, ねぎ	水	2.1 g
5水	げんまいごはん ギゆうにゅう	ギゆうにゅう	せいはいくまい, げんまい			614 kcal
	にくやさしいため	ギゆうにく ぶたにく	あぶら, さんおんとう	にんじん, ほうれんそう, りょくとうもやし, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 焼き肉のたれ	15.1 g
	あつあげとじゃがいものふくめに	とりにく, あつあげ	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, こんにゃく, 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	330 mg
	さがのり	あじつけのり				1.9 g
6木	ごはん ギゆうにゅう	ギゆうにゅう	せいはいくまい			574 kcal
	がんもどきのにもの	がんもどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	18.0 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	388 mg
	みそ汁	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	1.8 g

# 3月 上峰小学校 献立表

2025年 3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
7 金	こくとうパン ギョウにゅう	ギョウにゅう	こくとうパン			771 kcal
	はるキャベツのトマトソーススパゲティ	ウィンナー	ミニスパゲッティ, あぶら	たまねぎ, キャベツ, にんじん, アスパラガス, にんにく, トマトかん	チキンがらスープ, トマトピューレ, トマトケチャップ, 赤ワイン, 塩, こしょう, ローレル, 水	35.3 g
	ブロッコリーのサラダ		じゃがいも, マヨネーズ(たまごぬき)	ブロッコリー, コーン, にんじん	塩, こしょう混合	303 mg
						1.6 g
10 月	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい			565 kcal
	とりにくのねぎソースかけ	とりももにく	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	こねぎ, にんにく, しょうが	酒, みりん, こいくちしょうゆ, 水, 酢	16.4 g
	だいこんとじゃこのいためもの	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	だいこん, にんじん, たけのこ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ	289 mg
	はんぺんのすいもの	はんぺん, わかめ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.7 g
11 火	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい			564 kcal
	すきやき	ギョウにく, どうふ, ぶたにく	さんおんとう, あぶら, マロニー	もやし, にんじん, はくさい, たまねぎ, つきこんにゃく, ほししいたけ, ねぎ	塩, こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 水	12.4 g
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう, だいこん, とうもろこし, にんじん	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング調味料	318 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			1.5 g
12 水	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	せいはいくまい			566 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				15.6 g
	いそべあえ	のり		ほうれんそう, りよくとうもやし, キャベツ	こいくちしょうゆ	341 mg
	たけのこのみそしる	いりこ, とうふ, あぶらあげ, みそ		たけのこ, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.2 g

# 3月 上峰小学校 献立表

2025年 3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
13 木	ガーリックライス ぎゅう にゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい, あぶら	にんにく, パセリ, たまねぎ, ぶなしめじ	塩, こしょう, こいくちしょうゆ, みりん	743 kcal
	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, とうもろこし, えだまめ, にん じん	塩, こしょう	32.7 g
	だいこんとウインナーの スープ	ウインナー	ごまあぶら	だいこん, チンゲンツアイ, たまねぎ, 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	318 mg
	チョコクレープ		クレープ			2.1 g
14	🌸 そつぎょうしき 🌸					
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			664 kcal
	えびのいそかあげ	えびフリッター, あおのり	かたくりこ, あぶら			21.6 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	369 mg
	おひたし	あぶらあげ	さんおんとう	こまつな, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	1.6 g
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい			609 kcal
	すぶた	ぶたもも	かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけの こ, ピーマン, ほししいたけ	こいくちしょうゆ, 酒, トマトケ チャップ, 酢	14.6 g
	ワンタンスープ		ワンタン, ごまあぶら	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれん そう	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	290 mg
	ジョア	ジョア				1.7 g
19 水	キムタクごはん ぎゅう にゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい, むぎ, ごまあぶら, さん おんとう, いりごま	キムチ, たくあん, ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくち しょうゆ	560 kcal
	じゃがいものいためもの	てんぷら	じゃがいも, あぶら	チンゲンツアイ, たまねぎ	塩, こしょう混合, うすくちしょう ゆ	15.9 g
	にくだんごのスープ	とりにくだんご		たけのこ, にんじん, はくさい, パセリ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	303 mg
						2.8 g
21 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			693 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	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	23.3 g
	フレンチサラダ			きゅうり, とうもろこし, キャベツ, にん じん	フレンチドレッシング	379 mg
	しょくぶつうまれのプリン		プリン			2.3 g