

4月 上峰小学校 献立表

2025年 4月

上峰小給食室 小中合算

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
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			555 kcal
	ごぼうのメンチカツ	メンチカツ	あぶら			14.3 g
	わかたけじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ, かつおぶし		たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, かつおだし, 水	297 mg
	れんこんサラダ		さんおんとう	スライスれんこん, キャベツ, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	1.8 g
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			528 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	11.7 g
	ほうれんそうのしおこんぶあえ	しおこんぶ	さんおんとう	ほうれんそう, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	293 mg
						1.2 g
10 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			588 kcal
	マーボーどうふ	ぶたひきにく, とりひきにく, とうふ, あかみそ	さんおんとう, かたくりこ, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, にら, ねぎ	酒, チキンがらスープ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 水	17.8 g
	パンパンジー	ささみ	ねりごま	もやし, きゅうり, キャベツ	棒々鶏ドレッシング,	342 mg
	さかのり	あじつけのり				1.1 g
11 金	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			636 kcal
	とりにくのからあげ	とりにく	さんおんとう, かたくりこ, あぶら	しょうが, にんにく	塩, 酒, こいくちしょうゆ	19.2 g
	ひじきのいために	ひじき, ぶたにく	あぶら, さんおんとう	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, みりん, 煮干しだし	328 mg
	たけのこのみそしる	いりこ, あぶらあげ, みそ		たけのこ, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	1.6 g
14 月	たけのこごはん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ, さんおんとう	にんじん, たけのこ, ほししいたけ	酒, 塩, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	510 kcal
	こんにやくのあえもの		さんおんとう, さしみこんにやく, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, こまつな, しょうが, にんにく	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	13.1 g
	にくだんごのスープ	とりにくだんご, いりこ		たまねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	301 mg
						2.2 g
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			582 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	20.1 g
	いそべあえ	のり		ほうれんそう, りよくとうもやし	こいくちしょうゆ	282 mg
	すましじる	とうふ, わかめ, だしこんぶ, かつおぶし		たまねぎ, にんじん	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.9 g
16 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			602 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, グリンピース	酒, カレー粉, カレールーフレーク, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, 水	18.3 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	369 mg
	とにゅうムース	1ねんせいきゅうしよくかいし	とにゅうムース			2.3 g
17 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			552 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	18.1 g
	アスパラのマヨあえ		マヨネーズ(たまごぬき)	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	261 mg
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー			1.2 g
18	はるのえんそく					
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			615 kcal
	とりにくのバーベキューソース	とりにく	さんおんとう, かたくりこ	たまねぎ, りんご, 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	19.0 g
	こんさいとまめのサラダ	ミックスビーンズ	さんおんとう	れんこん, にんじん, だいこん, えだまめ	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	318 mg
	みそしる	とうふ, わかめ, みそ, いりこ		たまねぎ, こまつな, ねぎ	水	2.0 g
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			566 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		水	13.2 g
	やさいのたくあんあえ			ほうれんそう, キャベツ, りよくとうもやし, たくあん	こいくちしょうゆ, みりん	308 mg
	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	2.1 g
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			548 kcal
	さけのしおやき	しろさけ			塩, 酒	14.2 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	333 mg
	きんぴらごぼう	ぶたにく	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, ごぼう, さやいんげん	みりん, こいくちしょうゆ, 酒	1.6 g

24 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクパン			591 kcal
	ウインナー	ウインナー				24.9 g
	コールスローサラダ		さんおんとう, あぶら, マヨネーズ (たまごぬき)	とうもろこし, キャベツ, にんじん	酢	279 mg
	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, コンソメスープ, 水	1.8 g
25 金	ぎゅうにくとごぼうのませごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	せいはくまい, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, ごぼう	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みりん	529 kcal
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく, 合わせみそ	あぶら, さんおんとう, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, こまつな	酒, トウバンジャン, みりん, こいくちしょうゆ	14.6 g
	はるさめスープ	いりこ	はるさめ	たまねぎ, たけのこ, にんじん, はくさい	とりにくだんご, 塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	285 mg
						2.2 g
28	ふりかえきゅうじつ					
30 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはくまい, むぎ		炊き込みわかめご飯の素	595 kcal
	にくうどん	いりこ, だしこんぶ, ぎゅうにく, あぶらあげ	うどん, さんおんとう	しょうが, たまねぎ, はくさい, にんじん, 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	13.2 g
	やさいのうめおかかあえ	かつおぶし	さしみこんにやく, さんおんとう	だいこん, ほうれんそう, だいこん, ねりうめ	こいくちしょうゆ, みりん	325 mg
						1.8 g