

# 5月 上峰小学校 献立表

2025年 5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
1 木	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			648 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, カレーウフレーク, トマトケチャップ, ウスターソース, 水	16.6 g
	いかのマリネ	いか, わかめ	あぶら, じょうはくとう, オリーブあぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり, パセリ	酒, 酢, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ	395 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.7 g
2 金	チキンライス ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら	たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース	酒, トマトケチャップ, 塩, こしょう, コンソメスープ, パプリカ(粉)	591 kcal
	パスタスープ	ウィンナー	スパゲッティ, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ	うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, 水	12.1 g
	フルーツあえ		カクテルゼリー	パインかん, ももかん, みかんかん		259 mg
						2.2 g
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			606 kcal
	かぶとのハンバーグ	ポークハンバーグ			トマトケチャップ	12.4 g
	にくだんごのスープ	にくだんご, いりこ	なまふ	はくさい, たまねぎ, ぶなしめじ, みつば	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	522 mg
	やさしいため	ぎゅうにく <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たんごのせっく</span>	あぶら	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	1.6 g
	かしわもち		かしわもち			
8 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい, げんまい			585 kcal
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	はくりきこ, あぶら		カレー粉, 水	14.6 g
	ごぼうのごまダレあえ		さんおんとう, さしみこんにやく, すりごま, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, こまつな, しょうが	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	357 mg
	なめこじる	いりこ, とうふ, わかめ, みそ		だいこん, なめこ, たまねぎ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	2.4 g
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			558 kcal
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに				14.0 g
	キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ, あぶらあげ		にんじん, キャベツ, だいこん	うすくちしょうゆ	335 mg
	ビーフンじる	ぶたにく, いりこ, だし昆布	ビーフン	たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒, 水	1.3 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			537 kcal
	さけフライ	さけフライ	あぶら		さけフライ	15.7 g
	こんにやくとわかめのすのもの	わかめ	さしみこんにやく, さんおんとう	キャベツ	酢, うすくちしょうゆ	322 mg
	こんさいのみそしる	いりこ, あぶらあげ, わかめ, みそ	さといも	だいこん, ごぼう, にんじん	こいくちしょうゆ, 水	1.4 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			557 kcal
	がめに	とりにく, こおりどうふ	あぶら, さといも, さんおんとう	ごぼう, にんじん, れんこん, こんにやく, えだまめ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	14.2 g
	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	あぶら	にんじん, キャベツ, アスパラガス	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	303 mg
	のりつくだに	のりつくだに				1.5 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			546 kcal
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく, 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	14.1 g
	にらたまじる	いりこ, だしこんぶ, たまご, とうふ, とりにく	はるさめ, かたくりこ	にんじん, ほししいたけ, にら	酒, 塩, うすくちしょうゆ, 水	304 mg
	さかのり	あじつけのり				1.5 g
15 木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン			489 kcal
	ながさきちゃんぽん	ぶたにく, いか, かいばしら	ちゅうかめん, あぶら	にんじん, キャベツ, たまねぎ, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 中華味, 塩, こしょう, 水, けいとうたん	17.2 g
	ナムル		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	トウバンジャン, こいくちしょうゆ, 酢	387 mg
	チーズ	チーズ				2.0 g
16 金	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			655 kcal
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マッシュルーム, セロリー, グリンピース, トマトかん	赤ワイン, ハヤシルウ, トマトケチャップ, デミグラスソース, 塩, こしょう, ウスターソース, 水	25.1 g
	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, きゅうり	塩, こしょう	262 mg
					2.4 g	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			599 kcal
	ちゅうかどん	ぶたにく, いか, かいばしら	あぶら, かたくりこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, きくらげ, たけのこ, 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, 塩, こしょう, 水	14.0 g
	はるさめのすのもの	ささみ	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	291 mg
	むしぎょうざ	ぎょうざ				2.5 g

# 5月 上峰小学校 献立表

2025年 5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
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			554 kcal
	はるまき	はるまき	あぶら			16.0 g
	かにふうみのすのもの	かにふうみかまぼこ	じょうはくとう	ほうれんそう, きゅうり, もやし	うすくちしょうゆ, 酢	272 m g
	ワントンスープ	わかめ	ワントン	はくさい, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	1.2 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			589 kcal
	しんじゃがいものそぼろに	とりひき肉	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, こんにやく, たまねぎ, ほししいたけ, グリンピース	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, かつおだし, 水	14.6 g
	だいこんとツナのサラダ	ツナ くきわかめ	さんおんとう, ごまあぶら	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, こいくちしょうゆ	325 m g
	しそひじき	しそひじき				2.2 g
22 木	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクコッペパン			599 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	25.9 g
	マカロニサラダ		マカロニ, じゃがいも, マヨネーズ (たまごぬぎ)	きゅうり, えだまめ		286 m g
	パンプキンポタージュ	ベーコン, 牛乳		たまねぎ, かぼちゃ, マッシュルーム	パセリ コーンクリームスープ, 塩, こしょう, 水	1.7 g
23 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			684 kcal
	えびとりにくのチリソース	えびフリッター, とりにく	あぶら, かたくりこ, はくりきこ, さんおんとう	たまねぎ, たけのこ, しょうが, にんにく, アスパラガス	塩, 酒, トウバンジャン, トマトケチャップ, チキンがらスープ, 水, 酢, エビチリソース	21.3 g
	にくだんごのスープ	とりにくだんご	はるさめ	たまねぎ, こまつな, にんじん	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	334 m g
	とうにゅうムース		とうにゅうムース			1.9 g
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			629 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	21.4 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	313 m g
	みそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ, いりこ		だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	水	1.5 g
27 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ		しそご飯の素	642 kcal
	ごもくうどん	いりこ, だしこんぶ, とりにく, あぶらあげ	うどん	たまねぎ, 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	16.0 g
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	さんおんとう, すりごま, ねりごま	しょうが, キャベツ, きピーマン, きゅうり, とうもろこし	酒, こいくちしょうゆ, 酢	307 m g
						1.7 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			634 kcal
	とりにくのからあげ	とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく, しょうが	酒, こいくちしょうゆ, みりん	20.1 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	322 m g
	さわにわん	いりこ, だしこんぶ, あぶらあげ, とりにく		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	2.2 g
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			590 kcal
	すぶた	ぶたにく	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, れんこん, ほししいたけ	こいくちしょうゆ, 酒, トマトケチャップ, 酢	16.7 g
	はるさめじる	あつあげ, いりこ, だしこんぶ	はるさめ	たまねぎ, にんじん, きくらげ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	316 m g
	ふりかけ				やさしいふりかけ	2.2 g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			605 kcal
	スープブルコギ	ぎゅうにく, いりこ	ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, だいこん, ねぎ, にんにく	うすくちしょうゆ, 合成清酒, みりん, 塩	23.2 g
	やさしいため	ぶたにく	あぶら, さんおんとう	たけのこ, チンゲンツアイ, キャベツ, しょうが	オイスターソース, こいくちしょうゆ, 清酒 (純米酒)	276 m g
	さかのり	あじつけのり				1.3 g