

6月 上峰小学校 献立表

2025年 6月

上峰小給食室

日	献立名	牛乳	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
2月	むぎごはん	○	ぶたにく かみかみきゅうしよく のり	せいはいくまい、むぎ			541 kcal
	ぶたどん			あぶら、さんおんとう、かたくりこ	つきこんにやく、ごぼうさがき、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えのきた	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、塩、みりん、水	12.8 g
	のりサラダ				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	365 mg
	おさかなアーモンド			おさかなアーモンド			2.2 g
3火	ナン	○	ナン				623 kcal
	ドライカレー		ぶたひきにく、とりひきにく、だいず	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、えだまめ、パセリ	酒、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、カレーウフレック、水	27.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ばいんかん、ももかん、みかんかん		345 mg
							2.4 g
4水	ごはん	○		せいはいくまい			583 kcal
	マーボー豆腐		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	18.9 g
	ナムル			さんおんとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	こいくちしょうゆ、酢	346 mg
	むししゅうまい					しゅうまい	1.9 g
5木	キムタクごはん	○	ぶたにく	せいはいくまい、おおむぎ、ごまあぶら、さんおんとう、いりごま	キムチ、たくあん、しろねぎ	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	575 kcal
	じゃがいものいためもの		ぶたにく	じゃがいも、あぶら	チンゲンツァイ、たまねぎ	塩、こしょう混合、うすくちしょうゆ	16.1 g
	はるさめとにくだんごのスープ		とりにくだんご	はるさめ	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	299 mg
							2.6 g
6金	ごはん	○		せいはいくまい			610 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	19.4 g
	いり豆腐		とうふ、とりひきにく	あぶら、さんおんとう	にんじん、たけのこ、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	304 mg
	すましじる		もめんとうふ、だしこんぶ		たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きょうな	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし、水	2.1 g
9月	ごはん	○		せいはいくまい			590 kcal
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに				14.4 g
	ぶたにくとやさいのみそいため		ぶたにく、あわせみそ	あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ	酒、トウバンジャン、みりん、こいくちしょうゆ	300 mg
	のっぺいじる		だしこんぶ、とりにく	さんおんとう、かたくりこ	れんこん、にんじん、ほししいたけ、こんにやく、ごぼう	かつおだし、酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	1.1 g
10火	ごはん	○		せいはいくまい			554 kcal
	チンジャオロースー		ぎゅうにく、あかみそ	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	ピーマン、あかピーマン、きピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく	こいくちしょうゆ、オイスターソース	13.6 g
	ビーフンじる		いりこ、だしこんぶ	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	289 mg
	さがのり		あじつけのり				2.2 g
11水	ごはん	○	あじ ちゅうがくせい がたてた こんだて 「おはようきゅうしよく」	せいはいくまい			532 kcal
	アジのフライ			はくりきこ、あぶら		酒、塩	13.2 g
	きんぴらごぼう			さんおんとう、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	330 mg
	さつまじる			さといも	だいこん、にんじん、こんにやく、ぶなしめじ、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ	1.6 g
12木	さがみかんゼリー	○	さがみかんゼリー				
	こくとうパン		こくとうパン				668 kcal
	ポトフ		ウィンナー	あぶら、じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、水	24.6 g
	コロッケ			あぶら やさいコロッケ			333 mg
13金	ひじきサラダ	○	ほしひじき、ささみ	さんおんとう、ごまあぶら	ごぼうさがき、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	3.7 g
	ごはん			せいはいくまい			692 kcal
	とりにくのカシューナッツいため		とりモモにく	カシューナッツ、さんおんとう、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン	塩、塩、オイスターソース、水	21.6 g
	ちゅうかスープ		ぶたにく	ウェーブワンタン、ごまあぶら	こまつな、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	304 mg
13金	ジョア	○	ジョア				1.2 g

6月 上峰小学校 献立表

2025年 6月

上峰小給食室

日	献立名	牛乳	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
16月	ごはん	○		せいはいくまい			656 kcal
	こうやどうふのあげに		こおりどうふ、とりモモにく、だいず	かたくりこ、あぶら、さんおんとう	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、水	21.2 g
	れんこんサラダ			さんおんとう	れんこん、キャベツ、あかピーマン、こまつな	うすくちしょうゆ、みりん、和風ドレッシング	362 mg
	みそしる		もめんどうふ、わかめ、あわせみそ、いりこ		たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水	1.7 g
17火	ごはん	○		せいはいくまい			596 kcal
	ぶたにくのみそドレッシング		ぶたにく、あわせみそ	さんおんとう、すりごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	酒、塩、こいくちしょうゆ、酢、みりん	15.6 g
	だぶ		だしこんぶ、とりにく、あつあげ	やきふ、さんおんとう	れんこん、にんじん、ほししいたけ、こんにゃく、ごぼう	かつおだし、酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	371 mg
	さがのり		あじつけのり				1.7 g
18水	ごはん	○		せいはいくまい			664 kcal
	とりにくのバーベキューソース		とりモモにく	さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、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	23.8 g
	ツナサラダ		ツナ	さんおんとう、ごまあぶら	えだまめ、とうもろこし、だいこん、しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ、酢	333 mg
	こんさいのみそしる		いりこ、あぶらあげ、わかめ、あわせみそ	さといも	ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、水	1.8 g
19木	コッペパン	○	コッペパン				691 kcal
	ラタトゥイユ		ウィンナー	じゃがいも、ペンネマカロニ、オリーブあぶら	にんにく、たまねぎ、なす、きピーマン、あかピーマン	トマトケチャップ、塩、こしょう、水	28.1 g
	しろみざかなのフライ		メルルーサ	はくりきこ、パンこ、あぶら		酒、塩	295 mg
	かぼちゃとおからのサラダ		おから	マヨネーズ（たまごめき）	かぼちゃ、とうもろこし	塩、こしょう	2.8 g
20金	むぎごはん	○		せいはいくまい、むぎ			640 kcal
	にくじゃが		ぶたにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、さんおんとう	にんじん、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	20.8 g
	ほうれんそうのアーモンドあえ			アーモンド、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	346 mg
							1.6 g
24火	わかめごはん	○		せいはいくまい、むぎ		炊き込みわかめご飯の素	627 kcal
	ジャージャーめん		ぶたひきにく、とりひきにく、あかみそ	ちゅうかめん、さんおんとう、ごまあぶら、いりごま、すりごま、かたくり	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ	チキン&ポーク、酒、みりん、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、塩、こしょう、水	16.7 g
	れんこんのソテー			ごま油、さんおんとう	しょうが、つきこんにゃく、れんこん、にんじん、とうもろこし、さやいんげん	こいくちしょうゆ、酒	322 mg
							1.3 g
25水	ごはん	○		せいはいくまい			628 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら、こめみそ	さんおんとう、ごまあぶら		酒、みりん	17.2 g
	はるさめのすのもの		かにふうみかまぼこ	はるさめ、すりごま、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	353 mg
	さつまじる		いりこ、とりにく、あつあげ、あわせみそ	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
26木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			505 kcal
	こくさんミートハンバーグ		ポークハンバーグ		たまねぎ、マッシュルーム	水、ウスターソース、コンソメスープ、トマトケチャップ、赤ワイン、デミグラスソース	18.4 g
	ほうれんそうソテー		とりひきにく	あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	酒、こしょう、塩、こいくちしょうゆ	519 mg
	オニオンスープ		ウィンナー	あぶら	にんじん、たまねぎ、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	2.2 g
27金	ひすいごはん	○	あぶらあげ	せいはいくまい、むぎ	とうもろこし、えだまめ	強化米、塩、うすくちしょうゆ、酒	634 kcal
	カレーうどん		いりこ、だしこんぶ、とりにく、あぶらあげ	うどん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ	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、水、カレーウフレーク	15.9 g
	だいこんとささみのあえもの		むしささみ	さんおんとう	にんじん、だいこん、こまつな	うすくちしょうゆ、酢	320 mg
				せいはいくまい			2.0 g
30月	ごはん	○		せいはいくまい			629 kcal
	とりにくのからあげ		とりむねにく	さんおんとう、はくりきこ、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	18.7 g
	たまごスープ		もずく、たまご、あつあげ	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、こまつな	塩、酒、うすくちしょうゆ、水	319 mg
	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	2.1 g