

7月 上峰小学校 献立表

2025年 7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
1 火	ごはん	○		せいはいくまい		強化米	557 kcal
	いわしのうめに		いわしのうめに				17.6 g
	たくあんあえ				ほうれんそう、りよくとうもやし、ちぎりたくあん	こいくちしょうゆ	310 mg
	とりにくととうふのだしじる		とりにく、とうふ、いりこ		はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンツアイ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	1.8 g
2 水	ごはん		ちゅうがくせいがかたてたこんだて「ためともごはん」		せいはいくまい	強化米	658 kcal
	ためともいため	○	ぎゅうにく、ぶたにく	さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、だいずもやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しろねぎ	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン	28.5 g
	たまごスープ		きんしたまご、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	333 mg
	さかのり		あじつけのり				2.1 g
3 木	こくとうきなこあげパン		きなこ	コッペパン、じょうはくとう、くろさとう		塩	600 kcal
	ポークビーンズ	○	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さんおんとう	とうもろこし、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、水	20.0 g
	フルーツあえ				パインかん、ももかん、みかんかん	アセロラゼリー	310 mg
		ちゅうがくせいがかたてたこんだて「スーパーサマーランチ」					2.4 g
4 金	ごはん			せいはいくまい		強化米	654 kcal
	ぶたにくのしょうがやき	○	ぶたロース	さんおんとう	たまねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、酒	21.7 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	塩、こしょう	306 mg
	かぼちゃのみそじる		あつあげ、あわせみそ、いりこ		たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	水	1.3 g
7 月	うなぎごはん		うなぎ	せいはいくまい、むぎ、さんおんとう	にんじん、ごぼう、えだまめ、しょうが	強化米、塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	609 kcal
	さかのうまかもんいため	○	わぎゅうモモ、いか	あぶら	アスパラガス、れんこん、たまねぎ、キャベツ	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	15.6 g
	たなばたじる		いりこ、だしこんぶ	そうめん、なまふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、みつば	塩、うすくちしょうゆ、酒	291 mg
	たなばたゼリー	たなばたきゅうしよく		たなばたゼリー			2.9 g

7月 上峰小学校 献立表

2025年 7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
8 火	ごはん	○		せいはいくまい		強化米	680 kcal
	マーボー豆腐		ぶたひきにく、とりひきにく、もめん豆腐、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、しろねぎ	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
	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	こまつな、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ、酢	468 mg
	ジョア		ヨーグルト				1.4 g
9 水	ごはん	○		せいはいくまい		強化米	601 kcal
	さけのしおやき		しろさけ			塩、酒	14.1 g
	きりぼしだいこんに		ぶたにく	さんおんとう	きりぼしだいこん、にんじん、つきこんにやく、だいこん、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	283 mg
	にくだんごのスープ		いりこ、とりにくのだんご	はるさめ	たまねぎ、こまつな、にんじん、きくらげスライス	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	1.8 g
10 木	しょくパン	○		しょくパン			797 kcal
	とりにくのチーズやき		とりにく、シュレッドチーズ	あぶら		塩、こしょう、酒、粉チーズ	29.1 g
	マカロニサラダ			マカロニ、じゃがいも	きゅうり、えだまめ	フレンチドレッシング	377 mg
	やさいスープ		ウィンナー		キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、塩、こしょう、水	4.3 g
11 金	ごはん	○		せいはいくまい		強化米	577 kcal
	カレーポテトコロケ			カレーコロケ、あぶら			16.0 g
	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、みりん、こいくちしょうゆ	283 mg
	みそしる		もめん豆腐、あぶらあげ、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
14 月	ごはん	○		せいはいくまい		強化米	560 kcal
	しろみざかなのごまみそやき		メルルーサ、あわせみそ	さんおんとう、いりごま		こいくちしょうゆ、酒、みりん、水	12.3 g
	いそべあえ		きざみのり		キャベツ、こまつな、りょくとうもやし	こいくちしょうゆ	362 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、こんにやく、ごぼう、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、水	1.6 g

7月 上峰小学校 献立表

2025年 7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
15 火	ごはん	○		せいはいくまい		強化米	577 kcal
	わふうハンバーグ		こくさんポークハンバーグ		たまねぎ	みりん, うすくちしょうゆ	14.8 g
	レンコンのきんぴら			さんおんとう ごまあぶら	つきこんにやく、にんじん、れんこん、えだまめ	こいくちしょうゆ, 酒, みりん	496 mg
	じゃがいものみそしる		いりこ、あぶらあげ、わかめ、あわせみそ	じゃがいも	だいこん、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ, 水	1.9 g
16 水	コーンピラフ	○	とりひきにく	せいはいくまい、あぶら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しょうが	酒, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, チキンがらスープ, コンソメスープ	532 kcal
	ラビオリのスープ			ラビオリ、じゃがいも	はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	16.1 g
	コールスローサラダ		ロースハム	さんおんとう、あぶら、マヨネーズ(たまごぬき)	きゅうり、キャベツ	酢, うすくちしょうゆ	275 mg
	さがみかんゼリー			さがみかんゼリー			1.8 g
17 木	むぎごはん	○		せいはいくまい、むぎ		強化米	637 kcal
	ビーフカレー		ぎゅうにく、しろインゲンまめ	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	酒, カレー粉, カレールーフレック, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, 水	19.9 g
	さがけんさんアスパラガスのサラダ			さんおんとう、ごまあぶら	とうもろこし、アスパラガス、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ, 酢	349 mg
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.1 g