

8月 上峰小学校 献立表

2025年 8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
26 火	むぎごはん	○		せいはくまい、むぎ			684 kcal
	なつやさいのカレー		とりひきにく、しろインゲンまめ	あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、なす、かぼちゃ	酒、大豆クラッシュ、カレールウ、フレーク、ウスターソース、水	20.3 g
	フルーツミックス			しんカクテルゼリー	パインかん、きももかん、りんご		296 mg
							1.8 g
27 水	ミルクパン	○		ミルクパン			673 kcal
	スパゲティ・ミートソース		うしひきにく、ぶたひきにく だいず	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、なす、えだまめ	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	25.8 g
	コーンサラダ				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	312 mg
							1.8 g
28 木	ごはん	○		せいはくまい			557 kcal
	さけのみそやき		しろさけ、こめみそ	さんおんとう		酒、みりん	13.7 g
	レンコンのきんぴら			さんおんとう、ごまあぶら	つきこんにゃく、にんじん、れんこん、えだまめ	こいくちしょうゆ、酒、みりん	350 mg
	すましじる		とうふ、だしこんぶ		たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	2.1 g
29 金	ジュシー	○	ぶたにく、きざみこんぶ	せいはくまい、ごまあぶら、さんおんとう	にんじん、たけのこ、こねぎ	酒、オイスターソース、こいくちしょうゆ、みりん、塩、チキンがらスープ	471 kcal
	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	12.2 g
	ぶたしゃぶサラダ		ぶたにく	さんおんとう	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん	酒、こいくちしょうゆ、酢	266 mg
							1.8 g