

上峰小学校 9月献立表

2025年 9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 たんぱく質 食塩相当量
1月	きゅうきゅうカレー	○	ぼうさいきゅうしよく	きゅうきゅうカレー			564 kcal
	ビーフンじる		ぶたにく、いりこ、だしこんぶ	ビーフン	にんじん、コーン、たまねぎ、もやし、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒、水	13.8 g
	やさいのソテー		ウィンナー	オリーブゆ	あかピーマン、キャベツ、ほうれんそう	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	311 mg
	さつまポテト			さつまポテト			2.4 g
2火	ごはん	○		せいはくまい			637 kcal
	アジのフライ		アジフライ	あぶら		酒、塩	16.6 g
	こまつなのいためもの			さんおんとう	こまつな、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	356 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	ごぼう、にんじん	水	2.3 g
3水	ごこくまいごはん	○		せいはくまい、ごこくまい			640 kcal
	あつあげとなすのみそいため		ぶたひきにく、あつあげ、あわせみそ	あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、かたくりこ	なす、しょうが、にんにく、あかピーマン、えだまめ	酒、トウバンジャン、みりん、こいくちしょうゆ	20.8 g
	ワントンスープ		ぶたにく	ウェーブワントン	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	547 mg
	ジョア		ジョア				1.1 g
4木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			670 kcal
	きやべつのつくね		きやべつのつくね			ケチャップ ソース	24.2 g
	やさいサラダ			じゃがいも	にんじん、きゅうり、キャベツ	フレンチドレッシング	286 mg
	パンプキンポタージュ		ベーコン、ぎゅうにゅう		たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム	コーンクリームスープ、塩、こしょう、パセリ(乾)、水	3.0 g
5金	キムタクごはん	○	ぶたにく	せいはくまい、ごまあぶら、さんおんとう	はくさいキムチ、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	513 kcal
	はくさいとぶたにくのスープ		ぶたにく	りよくとうはるさめ	はくさい、ほししいたけ、にんじん、こまつな	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	14.3 g
	とりにくとやさいのうましおいため		とりモモにく	じゃがいも、あぶら	ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	こしょう、塩、煮干しだし	286 mg
							2.5 g
8月	ごはん	○		せいはくまい			625 kcal
	とりにくのトマトソース		とりモモにく	かたくりこ	たまねぎ、にんにく	塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、赤ワイン、洋風だし	14.2 g
	ゆでやさい			じゃがいも	パセリ	塩、こしょう	318 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	1.9 g
9火	むぎごはん	○		むぎごはん			639 kcal
	まめのドライカレー		ぶたひきにく、とりひきにく、だいず	あぶら、はくりきこ、さんおんとう	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、カレールフ、レーク、水	27.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイカン、ももかん、みかんかん		346 mg
							2.4 g
10水	ごはん	○		せいはくまい			601 kcal
	なっとう		なっとう				16.0 g
	あまずいため		ぶたにく	あぶら、さんおんとう、かたくりこ	れんこん、キャベツ、にんじん、あおピーマン、たまねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酢	332 mg
	さわにわん		いりこ、だしこんぶ、とりむねにく		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	1.6 g
11木	ごはん	○		せいはくまい			537 kcal
	がんもどきのものにもの		がんもどき	さんおんとう		こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	16.1 g
	ごまあえ			すりごま	ほうれんそう、キャベツ、りよくとうもやし	こいくちしょうゆ、みりん	391 mg
	すましじる		もめんどうふ、わかめ、だしこんぶ		たまねぎ、にんじん	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	1.9 g
12金	ごはん	○		せいはくまい			586 kcal
	さんまのかんろに		さんまのかんろに				17.5 g
	ビーフンのいためもの			ビーフン、あぶら	にんじん、もやし、きくらげ、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	299 mg
	わかたけじる		とうふ、わかめ、だしこんぶ		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	1.7 g
16火	ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん	○	ぎゅうにく	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	512 kcal
	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、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	14.0 g
	はるさめスープ		とりにく、いりこ	はるさめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、はくさい	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	280 mg
							1.9 g
17水	ごはん	○		せいはくまい			577 kcal
	とりにくのなんばんづけ		とりにく	はくりきこ、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、きいろピーマン	塩、こしょう、酒、酢、こいくちしょうゆ、水	15.6 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、きゅうり、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん	314 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	2.3 g

上峰小学校 9月献立表

2025年 9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
18 木	しょくパン	○		しょくパン			500 kcal
	カレーコロッケ		カレーコロッケ				18.8 g
	れんこんのサラダ			さんおんとう	えだまめ、れんこん、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん、和風ドレッシング	277 mg
	ラビオリのミネストローネ		ミックスビーンズ	ラビオリ、じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、ぶなしめじ、トマトかん	水、コンソメスープ、塩、こしょう	2.4 g
19 金	ごはん	○		せいはくまい			564 kcal
	さけのしおやき		しろさけ			塩、酒	14.3 g
	はるさめのいためもの			はるさめ、あぶら	キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、チンゲンツアイ	こしょう、塩、うすくちしょうゆ、オイスターソース	273 mg
	にくだんごのスープ		いりこ とりにくだんご		たまねぎ、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	2.0 g
22 月	すくなめわかめごはん	○		せいはくまい、むぎ		炊き込みわかめごはんの素	605 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、みりん、うすくちしょうゆ、塩、煮干しだし	14.3 g
	はくさいのあまずあえ			さんおんとう	はくさい、もやし、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、酢	322 mg
	さがみかんゼリー			みかんゼリー			1.7 g
24 水	ごはん	○		せいはくまい		強化茶	627 kcal
	とりにくのてりやきマヨネーズ		とりモモにく	マヨネーズ（たまごぬき）	しょうが	塩、こいくちしょうゆ、みりん、清酒（純米酒）	19.9 g
	だいこんサラダ				とうもろこし、キャベツ、だいこん、にんじん	和風ドレッシング調味料	303 mg
	さつまじる		いりこ、とりにく、あぶらあげ、あわせみそ	あぶら、さつまいも	にんじん、つきこんにやく、ごぼう、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、水	1.7 g
25 木	こくとうパン	○		こくとうパン			666 kcal
	ながさきさうどん		ぶたにく、いか、かいばしら	めん	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	酒、けいとうたん、中華味、うすくちしょうゆ、塩、こしょう、みりん、水	23.9 g
	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	426 mg
							4.8 g
26 金	ごはん	○		せいはくまい			578 kcal
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに				16.5 g
	おからいため		おから、あぶらあげ	あぶら、さんおんとう	つきこんにやく、ほししいたけ、にんじん、こねぎ	うすくちしょうゆ、煮干しだし	363 mg
	すましじる		とうふ、だしこんぶ	やきふ	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、きょうな	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	1.6 g
29 月	ごはん	○		せいはくまい			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、りよくとうもろやし、たくあん	こいくちしょうゆ、みりん	308 mg
	じゃがいもみそしる		とうふ、わかめ、あわせみそ、いりこ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ	水	2.1 g
30 火	ごはん	○		せいはくまい			582 kcal
	やきししやも		こもちししやも				16.0 g
	ひじきのいために		ほしひじき、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	465 mg
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、わかめ、あわせみそ、いりこ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	水	2.0 g