

上峰小学校 10月献立表

2025年10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 水	ごはん	○		せいはいくまい			727 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく　ぶたにく	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, トマトかん	赤ソイイン, ハヤシルフ, トマトゲチャップ, デミグラスソース, 塩, こしょう, ウスターソース, 水	28.5　g
	ひじきのマヨネーズあえ		ほしひじき	さんおんとう, マヨネーズ(たまごぬき)	えだまめ, れんこん, にんじん	みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ	313　mg
	ポンデドーナツ			ポンデドーナツ			2.4　g
2 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			695 kcal
	とりにくのバーベキューソース		とりももにく	さんおんとう	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	29.5　g
	かぼちゃとおからのサラダ		おから	マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ, とうもろこし	塩, こしょう	308　mg
	だいこんとウインナーのスープ		ウインナー	ごまあぶら	だいこん, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	2.4　g
3 金	ごはん	○		せいはいくまい			564 kcal
	にくだんごのあまずあん		とりにくだんご	さんおんとう, かたくりこ, ごまあぶら	たけのこ, にんじん, たまねぎ, れんこん, ピーマン	こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, 中華味, 酢	15.2　g
	さわにわん		いりこ, だしこんぶ, ぶたにく, あぶらあげ		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	289　mg
	さがのり		あじつけのり				2.0　g
7 火	くりごはん	○	あぶらあげ	せいはいくまい, むぎ, くり	ぶなしめじ, にんじん	塩, うすくちしょうゆ	578 kcal
	ふくめに		とりももにく, いりこ, だしこんぶ	さといも	れんこん, にんじん, だいこん, いたこんにやく, ほししいたけ	塩, うすくちしょうゆ, みりん, 水	14.6　g
	しらたまだんごじる		わかめ, だしパックいりこ, だしこんぶ	れいとうしらたまもち, さつまいも	たまねぎ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒	322　mg
	おつきみ　きゅうしょく						2.5　g
8 水	ごはん	○		せいはいくまい			562 kcal
	おでんふうに		だしこんぶ, いりこ, とりにく, あつあげ, うずらたまご, あわせみそ	ひまわりあぶら, さといも, さんおんとう	にんじん, だいこん, こんにやく	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	14.0　g
	れんこんのうめあえ			さんおんとう	れんこん, にんじん, こまつな, ねりうめ	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	362　mg
	のりつくだに		のりつくだに				2.1　g

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
9 木	コッペパン	○		コッペパン			562 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		16.8 g
	スパゲティ・ミートソース		ぶたひきにく	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, ぶなしめじ, グリンピース	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	272 mg
	ごぼうサラダ			さんおんとう	ごぼう, とうもろこし, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	1.7 g
10 金	ごはん	○		せいはくまい			566 kcal
	さけのおうごんやき		しろさけ, あわせみそ	マヨネーズ(たまごぬき)	にんじん	塩, 酒	15.8 g
	きんぴらごぼう		とりひきにく	ごまあぶら, さんおんとう, ごま	つきこんにゃく, 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	340 mg
	すましじる		もめんどうふ, だしこんぶ		たまねぎ, にんじん, はくさい, きょうな	塩, うすくちしょうゆ, 酒, かつおだし	2.1 g
14 火	ごはん	○		せいはくまい			533 kcal
	デジブルコギ		ぶたにく, こめみそ	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが	酒, こいくちしょうゆ, コチュジャン	14.4 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, にんにく	トウバンジャン, こいくちしょうゆ, 酢	271 mg
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら	はくさい, にんじん, とうもろこし, たけのこ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	1.5 g
15 水	ごはん	○		せいはくまい			619 kcal
	ちくわのもみじあげ		ちくわ	はくりきこ, あぶら	にんじん	水	15.7 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, つきこんにゃく, 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	345 mg
	いもにじる		ぶたにく, あつあげ, あわせみそ, いりこ	さといも	ぶなしめじ, ごぼう, ねぎ		1.9 g
16 木	ごこくまいごはん	○		せいはくまい, ごこくまい			539 kcal
	わふうハンバーグ		ポークハンバーグ		たまねぎ	みりん, うすくちしょうゆ	13.3 g
	ゆでやさい			じゃがいも	パセリ	塩, こしょう	425 mg
	チキントマトスープ		とりももにく		キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, たまねぎ, にんにく, しょうが	塩, チキンがらスープ, こしょう混合, コンソメスープケチャップ	1.5 g

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
17 金	とりごぼうごはん	○	とりにく	せいはくまい, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, ごぼう	酒, 塩, こいくちしょうゆ, みりん, 煮干しだし	506 kcal
	あつあげのみそに		ぶたにく, あつあげ, あわせみそ	あぶら, さといも, さんおんとう	にんじん, はくさい, ほししいたけ, いた こんにゃく, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, うすくち しょうゆ, 水	13.2 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	348 mg
							1.7 g
20 月	ごはん	○		せいはくまい			596 kcal
	たつたあげ		あじ	かたくりこ, はくりきこ, ひまわりあぶ ら	しょうが	酒, こいくちしょうゆ, うすくち しょうゆ, みりん	19.6 g
	こんにゃくのアーモンドあ え			さしみこんにゃく, アーモンド	ほうれんそう, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ, みりん	304 mg
	すましじる		もめんどうふ, わかめ, だしこんぶ	なまふ	たまねぎ, はくさい	塩, うすくちしょうゆ, 酒, かつ おだし	1.9 g
21 火	ごはん	○		せいはくまい			528 kcal
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに				14.3 g
	こんにゃくのごまあえ			さしみこんにゃく, ねりごま, すりごま, さんおんとう	ほうれんそう, きゅうり, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	327 mg
	もずくスープ		もずく		たまねぎ, はくさい, にんじん, えのきた け, ねぎ	塩, こしょう, うすくちしょう ゆ, 水	1.6 g
22 水	ごはん	○		せいはくまい			593 kcal
	とんかつ		とんかつ	あぶら		ウスターソース	15.2 g
	みそけんちんじる		だしこんぶ, とうふ, あわせみそ	ごまあぶら, さといも	だいこん, にんじん, ほししいたけ, ごぼ う, ねぎ	こいくちしょうゆ	292 mg
	ほうれんそうのいためもの			あぶら	ほうれんそう, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	1.9 g
23 木	ごはん	○		せいはくまい			503 kcal
	がめに		とりにく	あぶら, さといも, さんおんとう	ごぼう, にんじん, れんこん, こんにゃ 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	9.7 g
	いそべあえ		のり		キャベツ, ほうれんそう, りょくとうも やし	こいくちしょうゆ	278 mg
							1.0 g

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
24 金	ごはん	○		せいはいくまい			598 kcal
	さかなのパンこやき		しろさけ	マヨネーズ(たまごぬき), パンこ	たまねぎ, にんにく, パセリ	酒	16.4 g
	はるさめのいためもの		ぶたにく	はるさめ, あぶら	はくさい, にんじん	こしょう, 塩, うすくちしょうゆ, オイスターソース	299 mg
	みそしる		とうふ, わかめ, あわせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	1.3 g
27 月	ごこくまいごはん	○		せいはいくまい, ごこくまい			657 kcal
	えびとりにくのチリソース		えびフリッター, とりももにく	かたくりこ, はくりきこ, あぶら, 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(甘口)	20.9 g
	ちゅうかスープ		あつあげ, わかめ		チンゲンツアイ, たまねぎ, きくらげスライス, にんじん	チキンがらスープ, 塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	403 mg
							1.9 g
28 火	ごはん	○		せいはいくまい			630 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, こまつな, 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	26.1 g
	もずくじる		もずく, あつあげ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	330 mg
	しそひじき		しそひじき				2.5 g
29 水	むぎごはん	○		せいはいくまい, むぎ			695 kcal
	あきやさいのカレー		とりにく	あぶら さつまいも	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, れんこん	酒, カレールウフレーク, ウスターソース, 水	20.3 g
	グリーンサラダ		ハム		きやべつ きゅうり, とうもろこし, にんじん	和風ドレッシング調味料	422 mg
	とうにゅうムース			とうにゅうムース			2.3 g
30 木	ココアあげパン	○		コッペパン, じょうはくとう, あぶら		ローヤルココアパウダー, 塩	812 kcal
	とりにくとあつあげのスープ		とりももにく, 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	41.3 g
	ジャーマンポテト		ウィンナーカット	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	393 mg
	ちゅうがくせいリクエストきゅうしょく				しょうが		2.9 g

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
31 金	ごはん	○		せいはいくまい			584 kcal
	じゃがいものそぼろに		とりひきにく	あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, こんにゃく, 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	15.2 g
	だいこんとささみのサラダ		むしささみ	さんおんとう, マヨネーズ(たまごぬき), ごまあぶら	むきえだまめ, とうもろこし, だいこん, しょうが	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	271 mg
	さがのり		あじつけのり				1.6 g