

上峰小学校 11月献立表

2025年11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
4 火	ごはん	○		せいはいくまい			638 kcal
	とりにくのチーズやき		とりにく, チーズ			しお	15.5 g
	だいこんサラダ				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	418 mg
	しらたまだんごじる		わかめ, いりこ, だしこんぶ	しらたまもち	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.8 g
5 水	むぎごはん	○		せいはいくまい, むぎ			596 kcal
	アジフライ		あじフライ	あぶら			17.7 g
	ひじきのいために		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	366 mg
	ぶたじる		ぶたにく, あぶらあげ, いりこ, あわせみそ	さといも	ごぼう, 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
6 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			628 kcal
	たんたんめん		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, ごま, かたくりこ	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, テイメンジャン, 塩, こしょう, 水	23.6 g
	れんこんのソテー		ウィンナー	ごまあぶら, さんおんとう	つきこんにやく, 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	359 mg
				せいはいくまい			2.3 g
7 金	ごはん	○	とりにく	さんおんとう, かたくりこ, あぶら			591 kcal
	とりにくのからあげ		いりこ, だしこんぶ, とりにく, あわせみそ	さつまいも	しょうが, にんにく	塩, 酒, こいくちしょうゆ	15.5 g
	ぐだくさんみそしる			あぶら	だいこん, にんじん, ほししいたけ, ごぼう, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, 水	278 mg
	やさしいため				キャベツ, にんじん, 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	1.4 g

上峰小学校 11月献立表

2025年11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
10月	ごはん	○		せいはいくまい			600 kcal
	マーボーとうふ		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, 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	16.9 g
	かいそうサラダ		かいそう, ひじき	さんおんとう, ごまあぶら	にんじん, キャベツ, もやし	こいくちしょうゆ, みりん, 酢	364 mg
	くだもの(みかん)				みかん		1.4 g
11火	ごはん	○		せいはいくまい			594 kcal
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに				15.3 g
	のりサラダ		のり		キャベツ, にんじん, とうもろこし	和風ドレッシング	354 mg
	さつま汁		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	1.3 g
12水	むぎごはん	○		せいはいくまい, むぎ			629 kcal
	ぶたどん		ぶたにく	あぶら, さんおんとう, かたくりこ	つきこんにゃく, ごぼう, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩, みりん, 水	12.3 g
	かけあえ		いか, こめみそ	さんおんとう	キャベツ, にんじん, だいこん	酒, 酢	473 mg
	ジョア		ヨーグルト				2.5 g
13木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			624 kcal
	かぼちゃとさつまいものコロッケ			コロッケ			20.7 g
	コールスローサラダ			さんおんとう, あぶら, マヨネーズ(たまごぬきき)	とうもろこし, キャベツ, にんじん	酢	326 mg
	ポークビーンズ		だいず, ぶたにく, ミックスベーンズ	じゃがいも, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんじん	チキンがらスープ, 酒, トマトペースト, こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, コンソメスープ, 水	2.0 g

上峰小学校 11月献立表

2025年11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
14 金	ごはん	○		せいはくまい		強化米	576 kcal
	さわらのさいきょうやきき		さわら, こめみそ	さんおんとう, ねりごま, いりごま, ごまあぶら		酒, みりん	16.2 g
	れんこんサラダ			さんおんとう	れんこん, キャベツ, こまつな	うすくちしょうゆ, みりん, 和風ドレッシング	343 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	1.9 g
18 火	むぎごはん	○		せいはくまい, むぎ			605 kcal
	すきやき		ぎゅうにく, もめんどうふ	さんおんとう, あぶら, マロニー	もやし, にんじん, はくさい, たまねぎ, つきこんにゃく, えのきたけ, ほししいたけ, しろねぎ	塩, こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 水	17.1 g
	わふうマリネ		ロースハム	じょうはくとう, オリーブあぶら	だいこん, キャベツ パセリ	酢, 塩, こしょう混合	344 mg
	なっとう		なっとう				1.8 g
19 水	ごはん	○		せいはくまい			615 kcal
	ちくわのいそべあげげ		ちくわ, あおのり	はくりきこ, あぶら		塩, 水	14.3 g
	はるさめのすのもの		かにふうみかまぼこ	はるさめ, 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	302 mg
	みそしる		わかめ, もめんどうふ, あわせみそ, いりこ		かぼちゃ, だいこん, ねぎ	水	2.2 g
20 木	こくとうパン	○		こくとうパン			566 kcal
	スパゲティ・ミートソース		ぎゅうひきにく, 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	17.7 g
	シーフードマリネ		かいばしら, いか		キャベツ, にんじん, きゅうり, パセリ	酒フレンチドレッシング	296 mg
				せいはくまい			2.6 g

上峰小学校 11月献立表

2025年11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
21 金	ごはん	○		あぶら, じゃがいも, さんおんとう			568 kcal
	にくじゃが		ぶたにく, あつあげ おふ	すりごま	にんじん, つきこんにやく, 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	14.0 g
	ごまあえ				ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし	こいくちしょうゆ, みりん	367 mg
	のりつくだに		のりつくだに	せいはいくまい			1.8 g
25 火	ごはん	○		あぶら, じゃがいも			609 kcal
	カレー		ぶたにく, しろインゲンまめ	マヨネーズ(たまごぬきき)	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	酒, カレー粉, カレールウフレーク, 水	18.7 g
	アスパラのマヨネーズあえ				とうもろこし, アスパラガス, ごぼう, キャベツ	こいくちしょうゆ	344 mg
	ヨーグルト		ヨーグルト				1.2 g
26 水	ごはん	○		せいはいくまい			560 kcal
	がんもどきのにももの		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	15.0 g
	おかかあえ		かつおぶし	さんおんとう	こまつな, にんじん, ごぼう	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	387 mg
	かぼちゃのみそしる		いりこ, もめんどうふ, あわせみそ		かぼちゃ, もやし, ねぎ	こいくちしょうゆ, 水	2.0 g
27 木	ごはん	○		せいはいくまい			577 kcal
	ブロッコリーのしおいため		とりにく, こおりとうふ	あぶら	ブロッコリー, たまねぎ	塩, こしょう混合	14.0 g
	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, こんにやく, 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	308 mg
	さかのり		あじつけのり				1.4 g