

上峰小学校 12月献立表

2025年12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月	ごはん	○					704 kcal
	とりにくのカシューナッツ いため		とりモモにく	カシューナッツ、さんおんとう、さつま いも、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、あおピーマン、あかピーマン	酒、塩、オイスターソース、水	25.6 g
	にくだんごのスープ		チキンブイヨン		たまねぎ、たけのこ、にんじん、はくさ い、パセリ	とりにくだんご、塩、こしょう、 うすくちしょうゆ、水	282 m g
	しそひじき		しそひじき				2.4 g
2火	ごはん	○		せいはくまい			606 kcal
	ちくわのカレーあげ		ちくわ	はくりきこ、あぶら		水 カレー	17.0 g
	やさいのすのもの		あぶらあげ	じょうはくとう	もやし、だいこん、にんじん、キャベ ツ、きくらげ	うすくちしょうゆ、酢	362 m g
	こんさいのみそしる		いりこ、とうふ、わかめ、あわせみ そ	さといも	だいこん、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、水	1.8 g
3水	ピラフ	○	とりにく	せいはくまい、むぎ、オリーブ油	あかピーマン、にんにく、マッシュルー ム、たまねぎ、きいろピーマン	塩、酒、コンソメスープ	648 kcal
	やさいソテー		ぶたばら	あぶら、さんおんとう	たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ	こいくちしょうゆ、清酒(純米 酒)	26.1 g
	チャウダー		かいばしら、ウィンナー、ぎゅう にゅう	じゃがいも	にんじん、たまねぎ	酒、塩、こしょう、水、コンソメ スープ、コーンクリームスープ	289 m g
							2.8 g
4木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			576 kcal
	ポークビーンズ		だいち、ぶたにく、ミックスビー 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、トマトケ チャップ、こいくちしょうゆ、 塩、こしょう、デミグラスソー ス、水	20.6 g
	かぶのあまずあえ			さんおんとう	かぶ、だいこん、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ、酢	516 m g
	チーズ		チーズ				1.5 g
5金	ごはん	○		せいはくまい			528 kcal
	しゅんかん		ぶたにく、あつあげ	あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、たけの こ、ほししいたけ、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、みりん、かつおだし	13.0 g
	いそべあえ		きざみのり	オーガニックきゅうしょくのひ	キャベツ、こまつな、りよくとうもやし	こいくちしょうゆ	371 m g
	ふりかけ					やさしいふりかけ	1.4 g
8月	むぎごはん	○		せいはくまい、むぎ			601 kcal
	カレー		ぶたにく	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、カレーウフレーク、 トマトケチャップ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、水	15.8 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	286 m g
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.3 g
9火	ごはん	○		せいはくまい			604 kcal
	いわしのうめに		いわしうめに				17.3 g
	けんちんじる		だしこんぶ、とうふ	ごまあぶら、さといも	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こんに ゃく、ねぎ	うすくちしょうゆ、酒、塩、水	324 m g
	きりぼしだいこんとツナの サラダ		ツナ	さんおんとう、ごまあぶら	えだまめ、とうもろこし、だいこん、き りぼしだいこん、しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ、みりん、酢	2.0 g
10水	うめしらすごはん	○	ちりめんじゃこ		なめしのもと、うめ		569 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、 うすくちしょうゆ、塩、煮干しだ し	14.3 g
	こんにゃくのあえもの			さんおんとう、さしみこんにゃく、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	338 m g
			ちゅうがく2ねんせい リクエストきゅうしょく				2.4 g
11木	バタートースト	○		バター、グラニューとう、しょくパン			699 kcal
	ハンバーグ		ハンバーグ		たまねぎ マッシュルーム	水、ウスターソース、コンソメ スープ、トマトケチャップ、赤ワ イン、デミグラスソース	32.6 g
	コンソメスープ		とりモモにく	カットスパゲッティ	こまつな、にんじん、マッシュルーム、 たまねぎ、とうもろこし	コンソメスープ、塩、こしょう、 水	548 m g
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも、あぶら	たまねぎ	こしょう、塩、こいくちしょうゆ	3.2 g
12金	ごはん	○		せいはくまい			549 kcal
	さけのねぎみそやき		しろさけ、こめみそ	さんおんとう	しろねぎ、しょうが	みりん	13.1 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	317 m g
	はるさめじる		もめんどうふ、わかめ、いりこ、だ しこんぶ	りよくとうはるさめ	たまねぎ、にんじん、きくらげ	塩、うすくちしょうゆ、酒	2.2 g
15月	ごこくまいごはん	○		せいはくまい、ごこくまい			607 kcal
	ぶたにくとだいこんのにも の		ぶたばら、あつあげ	あぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、だいこん、れんこ ん、さやいんげん	酒、こいくちしょうゆ、みりん、 水	18.6 g
	さつまいものみそしる		あわせみそ、いりこ	jn	たまねぎ、はくさい、ねぎ	水	305 m g
	さがのり		あじつけのり				1.5 g
16火	ごはん	○		せいはくまい		強化米	614 kcal
	とりにくのいそべあげ		あおのり、とりモモにく	はくりきこ、かたくりこ、あぶら	しょうが	塩	17.8 g
	たくあんあえ				きゅうり、にんじん、ちぎりたくあん、 だいこん	こいくちしょうゆ、みりん	349 m g
	みそしる		もめんどうふ、わかめ、あわせみ そ、いりこ	さつまいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水	2.0 g

上峰小学校 12月献立表

2025年12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
17 水	ごはん	○		せいはくまい			596 kcal
	ぶたにくのちゅうかいため		ぶたにく、あかみそ	あぶら、さんおんとう	たけのこ、あおピーマン、あかピーマン、きいろピーマン、たまねぎ、にんにく	こいくちしょうゆ、オイスターソース	13.6 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	296 mg
	ジョア		ジョア				1.3 g
18 木	こくとうパン	○		コッペパン、こくさとう			711 kcal
	こうやどうふのカップやき		こおりどうふ、ささみ、チーズ、あわせみそ	フライドポテト、さんおんとう、マヨネーズ(たまごぬぎ)	たまねぎ、とうもろこし、えだまめ	こいくちしょうゆ、みりん、酒、ホワイトソース、アルミカップ	29.0 g
	ラビオリのスープ		だいず	ラビオリ、さんおんとう	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ	水、コンソメスープ、塩、こしょう	517 mg
	とうにゅうムース			とうにゅうムース			2.2 g
19 金	ごはん	○		せいはくまい			546 kcal
	ちゅうかどん		ぶたにく、いか、かいばしら	あぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、たけのこ、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、塩、こしょう、水	11.6 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	275 mg
				せいはくまい			2.0 g
22 月	ごはん	○		せいはくまい			573 kcal
	とりにくのバーベキューソース		とりにく	さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、りんごピューレ、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	17.8 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、つきこんにゃく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	329 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
23 火	ごはん	○	クリスマスきゅうしょく	せいはくまい		強化米	753 kcal
	てづくりハンバーグ		うしひきにく、ぶたひきにく	パンこ、はくりきこ	れんこん、たまねぎ、にんにく、しょうが	塩、こしょう、ウスターソース、コンソメスープ、トマトケチャップ、赤ワイン	23.4 g
	コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう、とりむねにく	バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	コーンクリームスープ、塩、こしょう、水	282 mg
	マカロニサラダ		ロースハム	マカロニ	キャベツ、にんじん	和風ドレッシング	2.0 g
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ			