

上峰小学校 1月献立表

2026年 1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
9 金	ごはん	○		せいはいくまい			649 kcal
	ふゆやさいのカレー		とりにく	あぶら、さつまいも	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、カリフラワー	赤ワイン、カレールウ、ブレイク、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、水	16.5 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス、ひじき		にんじん、キャベツ、もやし	和風ドレッシング	389 mg
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.3 g
13 火	ごはん	○		せいはいくまい			594 kcal
	とりにくのからあげ		とりモモにく	さんおんとう、かたくりこ、あぶら	しょうが、にんにく	塩、酒、こいくちしょうゆ	16.2 g
	わかめときゅうりのすのもの		わかめ	さんおんとう	きゅうり、りよくとうもやし	うすくちしょうゆ、酢	293 mg
	みそしる		わかめ、もめんどうふ、みそ、いりこ	さつまいも	だいこん、ねぎ	水	1.6 g
14 水	うめしらすごはん	○	ちりめんじゃこ	せいはいくまい	なめしのもと、うめ		549 kcal
	すきやきふう		ぎゅうにく、ぶたにく、もめんどうふ	さんおんとう、あぶら、マロニー	にんじん、はくさい、たまねぎ、つきこんにやく、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	12.9 g
	こまつなをあえもの		のり	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、みりん	349 mg
							1.7 g
15 木	きなこあげパン	○	きなこ	コッペパン、じょうはくとう、あぶら		塩	681 kcal
	はるさめじる		ぶたにく、いりこ、だしこんぶ	はるさめ	たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒	27.0 g
	ジャーマンポテト		ウィンナーカット	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	301 mg
							3.3 g
16 金	ごはん	○		せいはいくまい			621 kcal
	ぶりのてりやき		ぶり		しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、清酒(純米酒)	21.2 g
	おひたし		あぶらあげ		ほうれんそう、もやし、だいこん	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	324 mg
	ぶたじる		ぶたにく、あつあげ、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	1.7 g
19 月	わかめごはん	○		せいはいくまい、むぎ		炊き込みわかめご飯の素	699 kcal
	うどん		いりこ、だしこんぶ、とりにく、わかめ	うどん(ゆで)	たまねぎ、にんじん、はくさい、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	19.3 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、きょうな	塩、こしょう	348 mg
	とうにゅうムース			とうにゅうムース			2.1 g
20 火	ごはん	○		せいはいくまい			607 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	18.0 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	311 mg
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、あわせみそ、いりこ		たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	水	1.3 g
21 水	ガーリックライス	○	ぶたひきにく	せいはいくまい、あぶら	にんにく、パセリ、にんにく、たまねぎ	塩、こいくちしょうゆ、みりん	615 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも、マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ、とうもろこし、えだまめ	塩、こしょう	19.9 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン、ぎゅうにゅう	マカロニ	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	286 mg
							1.9 g
22 木	むぎごはん	○		せいはいくまい、むぎ			648 kcal
	ビーフシチュー		ぎゅうにく、ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	酒、ビーフシチュー、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、水	15.6 g
	フルーツミックス			カクテルゼリー	みかんかん、パインかん、ももかん		358 mg
							2.3 g
23 金	ごはん	○		せいはいくまい			594 kcal
	たつたあげ		あじ	かたくりこ、はくりきこ、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	18.7 g
	ひじきサラダ		ひじき、あぶらあげ	さんおんとう、ごまあぶら	ごぼう、キャベツ、にんじん、しょうが	みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、酢	295 mg
	こづゆ		だしこんぶ、プチかいばしら	やきふ、さといも、さんおんとう	にんじん、ほししいたけ、つきこんにやく	かつおだし、酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	1.9 g
26 月	ごはん	○		せいはいくまい			535 kcal
	だいこんとあつあげのそぼろに		あつあげ、とりひきにく	さといも、さんおんとう	だいこん、こんにやく、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	13.7 g
	あすかじる		いりこ、だしこんぶ、とうふ、あわせみそ、ぎゅうにゅう	あすかじる	ごぼう、にんじん、はくさい、ほししいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ	348 mg
	さがのり		あじつけのり				1.5 g

上峰小学校 1月献立表

2026年 1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
27 火	むぎごはん	○		せいはいくまい、むぎ			536 kcal
	とりにくのみそづけやき		とりモモにく、あわせみそ	さんおんとう		うすくちしょうゆ、酒	11.6 g
	ゆかりあえ			のっぺいじる	キャベツ、りょくとうもやし	こいくちしょうゆ、みりん、しそご飯の煮	268 mg
	のっぺいじる		けずりぶし、だしこんぶ、とりにく	さんおんとう、かたくりこ	れんこん、にんじん、ほししいたけ、こんにゃく	酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	1.9 g
28 水	ごはん	○		せいはいくまい			573 kcal
	アジのフライ		アジフライ	あぶら			18.5 g
	マーミナチャンブル		とうふ、あつあげ、ウィンナー	ごまあぶら	にんじん、こまつな、もやし	うすくちしょうゆ、みりん	332 mg
	とりのしんず(おきなわ)		とりモモにく、きざみこんぶ		だいこん、にんじん、しろねぎ	うすくちしょうゆ、塩、酒、チキンがらスープ	1.0 g
29 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			611 kcal
	もりのきのこのスパゲッティ		ウィンナー	ミニスパゲッティ、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、エリンギ、ほうれんそう	塩、こしょう、水、コンソメスープ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	22.7 g
	きりぼしだいこんとツナのサラダ		ツナ	さんおんとう、マヨネーズ(たまごぬき)、ごまあぶら	だいこん、とうもろこし、にんじん、きりぼしだいこん、しょうが	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ、酢	262 mg
	いちごジャム					いちごジャム	2.1 g
30 金	ごはん	○		せいはいくまい			657 kcal
	こうや豆腐のあげに		こおり豆腐、とりモモにく、だいず	かたくりこ、あぶら、さんおんとう	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、水	21.5 g
	きんぴらごぼう		ぶたにく	ごまあぶら、さんおんとう	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	344 mg
	さんぺいじる		いりこ、さけ	じゃがいも	だいこん、にんじん、つきこんにゃく、ねぎ	塩、うすくちしょうゆ、水、合成清酒	1.6 g