

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 | Eﾈrgy - 脂質 加シム 食塩相当量 | |
|---------|----------------|----|-------------------------------|---------------------|---|--|-------------------------------|--|
| 9 金 | ごはん | ○ | | せいはくまい | | | 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、ブロッコリー、カリフラワー | 赤ワイン、カレールウフレーク、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 | ○ | 6ねん はらぐちさんが とりモモにくつくったこんだて | せいはくまい | | | 594 kcal | |
| | とりにくのからあげ | | | 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 | | | さんおんとう | きゅうり、りょくとうもやし | 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 | |
| 14 水 | うめしらすごはん | ○ | ちりめんじやこ | せいはくまい | なめしのもと、うめ | | 549 kcal | |
| | すきやきふうに | | 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、ほしひたけ、しろねぎ | 塩、酒、こいくちしょうゆ、酒、みりん、水 | 12.9 g | |
| | こまつなあえもの | | 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 | |
| | | | 中1リクエストきゅうしょく | | | | 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 | 27.0 g | |
| | ジャーマンポテト | | | ウィンナーカット | じやがいも、あぶら | たまねぎ | こしょう、塩、こいくちしょうゆ | |
| | | | | | | | 301 mg | |
| 16 金 | ごはん | ○ | 6ねん あんどうさんが ぶりつくったこんだて | せいはくまい | | | 621 kcal | |
| | ぶりのてりやき | | | | 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、こんにゃく、ぶなしめじ、ねぎ | 酒、こいくちしょうゆ | |
| 19 月 | わかめごはん | ○ | いりこ、だしこんぶ、とりにく、わかめ おから | せいはくまい、むぎ | | 炊き込みわかめご飯の素 | 699 kcal | |
| | ぐうどん | | | うどん(ゆで) | たまねぎ、にんじん、はくさい、ほしひたけ、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 | 19.3 g | |
| | かぼちゃとおからのサラダ | | | 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 | せいはくまい、あぶら | ににく、パセリ、ににく、たまねぎ | 塩、こいくちしょうゆ、みりん | 615 kcal | |
| | ポテトサラダ | | | じやがいも、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 | |
| | パンブキンボタージュ | | 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 | ○ | | せいはくまい、むぎ | | | 648 kcal | |
| | ピーフシチュー | | ぎゅうにく、ぶたにく | あぶら、じやがいも、さんおんとう | たまねぎ、ににく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、グリンビース | 酒、ピーフシチュー、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 | ○ | こづゆ | せいはくまい | | | 594 kcal | |
| | たつたあげ | | | 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 | | | 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、こいいちしょうゆ、酢 | 295 mg | |
| | こづゆ | | | 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 | かわだし、酒、うすくちしょうゆ、みりん、水 | 1.9 g | |
| 26 月 | ごはん | ○ | | せいはくまい | | | 535 kcal | |
| | だいこんとあつあげのそぼろに | | あじ | かたくりこ、はくりきこ、あぶら | だいこん、こんにゃく、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 | 13.7 g | |
| | あすかじる | | ひじき、あぶらあげ | さんおんとう、ごまあぶら | ごぼう、にんじん、はくさい、ほししいたけ、ねぎ | かわだし、酒、うすくちしょうゆ、みりん、水 | 348 mg | |
| | さがのり | | だしこんぶ、ブチかいしばしら | やきふ、さといも、さんおんとう | | こいくちしょうゆ | 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 | E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 | のっぺいじる | うすくちしょうゆ、酒 | 11.6 g |
| | ゆかりあえ | | | | | こいくちしょうゆ、みりん、しそご飯の素 | 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 | キャベツ、りょくとうもやし 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 | ○ | | せいはくまい | | | 573 kcal |
| | アジのフライ | | アジフライ | あぶら | とりのしんず | | 18.5 g |
| | マーミナチャンブル | | とうふ、あつあげ、ウインナー | ごまあぶら | | にんじん、こまつな、もやし | 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 | 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 | | ウインナー | 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 | ○ | | せいはくまい | | | 657 kcal |
| | こうやどうふのあげに | | こおりどうふ、とりモモにく、だいだい | 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 | つきこんにやく、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 |
| | さんべいじる | | いりこ、さけ | じやがいも | だいこん、にんじん、つきこんにやく、ねぎ | 塩、うすくちしょうゆ、水、合成清酒 | 1.6 g |