

上峰小学校 3月献立表

2026年 3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
2月	ごはん			せいはいくまい			551 kcal
	てづくりハンバーグ		ぶたにく、ぎゅうにく	パンコ	たまねぎ、しょうが	酒、みりん、こいくちしょうゆ、水	15.6 g
	コンソメスープ	○	とりにく	マカロニ	にんじん、しめじ、こまつな	こいくちしょうゆ、みりん	297 mg
	のりサラダ		のり オーガニック きゅうしょく		きやべつ、にんじん、とうもろこし	和風ドレッシング調味料	2.0 g
	さがみかんゼリー			さがみかんゼリー			
3火	ちらしずし		たまご	せいはいくまい、じょうはくとう、あぶら、さんおんとう	にんじん、むきえだまめ、れんこん	酢、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、酒、みりん	540 kcal
	はんぺんのすいもの	○	はんぺん、あつあげ、わかめ、いりこ		たまねぎ、ほうれんそう	塩、うすくちしょうゆ、酒	16.2 g
	さつまいものあえもの		だいず	さつまいも、さんおんとう	きやべつ	こいくちしょうゆ、水	344 mg
	ひなあられ			ひなあられ			2.2 g
4水	ごはん			せいはいくまい			587 kcal
	さばのしおやき	○	まさば			塩、酒	18.0 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、つきこんにやく、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	317 mg
	かぼちゃのみそしる		いりこ、こおりどうふ、わかめ、あわせみそ		かぼちゃ、ねぎ	こいくちしょうゆ、水	1.8 g
5木	こくとうパン			コッペパン、こくさとう			587 kcal
	なのはなとウィンナーの Pasta	○	ウィンナー	ミニスパゲッティ、オリーブゆ、あぶら	なのはな、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、アスパラガス、にんにく	チキンがらスープ、塩、こしょう、ケチャップ、うすくちしょうゆ、水	23.0 g
	ごぼうサラダ			さんおんとう、マヨネーズ(たまごぬき)	ちぎりごぼう、だいこん、とうもろこし、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん	302 mg
						2.4 g	
6金	キムタクごはん		ぶたにく	せいはいくまい、ごまあぶら、さんおんとう	キムチ、たくあん、しろねぎ	酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	602 kcal
	はくさいとぶたにくのスープ	○	ぶたにく	りょくとうはるさめ	はくさい、ほししいたけ、にんじん、こまつな	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	24.4 g
	とりにくとやさいのうましおいため		とりモモにく	じゃがいも、あぶら	ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	こしょう、塩、煮干しだし	286 mg
			小6 おいおい給食				2.6 g
9月	ごはん			せいはいくまい			557 kcal
	ちくわのいそべあげ	○	ちくわ、あおのり	はくりきこ、あぶら		塩、水	13.7 g
	すましじる		もめんどうふ、だしこんぶ		たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きょうな	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし、水	305 mg
	たくあんあえ				きゅうり、にんじん、たくあん、だいこん	こいくちしょうゆ、みりん	2.1 g

上峰小学校 3月献立表

2026年 3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 火	ごこくまいごはん	○		せいはいくまい、ごこくまい			616 kcal
	えびととりにくのチリソース		えびフリッター、とりモモにく	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)	16.7 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、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	424 mg
	ジョア		ヨーグルト				1.9 g
11 水	ごはん	○		せいはいくまい			551 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	13.8 g
	はるさめじる		あつあげ、いりこ、だしこんぶ	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	339 mg
	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	2.2 g
12 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			661 kcal
	とりにくのトマトソースやき		とりモモにく	さんおんとう	しょうが、にんにく	塩、酒、デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース、水	27.2 g
	マカロニサラダ			マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ(たまごぬき)	きゅうり、えだまめ		337 mg
	パンブキンポタージュ		ベーコン、ぎゅうにゅう		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	2.4 g
13 金	ごはん	○		せいはいくまい			561 kcal
	にくだんごのあまずあん		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、あおピーマン	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中華味、酢	15.3 g
	たまごともずくのスープ		いりこ、だしこんぶ、たまご、もめんどうふ、もずく	かたくりこ	にんじん、たまねぎ	酒、塩、うすくちしょうゆ、水	278 mg
	さかのり		あじつけのり				2.1 g
16 月	ごはん	○		せいはいくまい			589 kcal
	やきにく		ぎゅうにく、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	18.4 g
	だいこんとウインナーのスープ		ウインナーカット	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	300 mg
	きんぴらごぼう		とりひきにく	ごまあぶら、さんおんとう、いりごま	つきこんやく、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	1.8 g
18 水	とりごぼうごはん	○	とりにく	せいはいくまい、あぶら、さんおんとう	にんにく、にんじん、ごぼう	酒、塩、こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	510 kcal
	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	しらたまもち	にんじん、ぶなしめじ、だいこん、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒	10.1 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、きくらげ、たけのこ、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	278 mg
							2.5 g
19 木	ごはん	○		せいはいくまい			601 kcal
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ	あぶら			17.5 g
	れんこんサラダ			さんおんとう	れんこん、キャベツ、りよくとうもやし	うすくちしょうゆ、みりん、青じそドレッシング	268 mg
	にくだんごのスープ		にくだんご		たまねぎ、たけのこ、にんじん、はくさい、パセリ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、水	1.6 g
23 月	むぎごはん	○		せいはいくまい、むぎ			661 kcal
	カレー		ぎゅうにく、しろインゲンまめ	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、カレールーフレーク、水、ウスターソース	20.2 g
	やさしいサラダ		ツナ		れんこん、きょうな、りよくとうもやし	和風ドレッシング調味料	353 mg
	ポンドーナツ			ポンドーナツ			2.1 g