

上峰小学校 4月献立表

2026年 4月

上峰小学校

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 カリウム 食塩相当量
8 水	ごはん	○		こめ			613 kcal
	キャベツのメンチカツ		キャベツのメンチカツ	あぶら			21.8 g
	わかたけじる		とうふ		たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、わかめ、こんぶ	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつおだし	321 mg
	れんこんサラダ			さとう	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	2.7 g
9 木	ごはん	○		こめ			528 kcal
	にくじゃが		ぎゅうにく、とうふ	あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、こんにやく、たまねぎ、しいたけ、いんげん	塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	12.8 g
	ほうれんそうのしおこんぶあえ			さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん、こんぶ	こいくちしょうゆ、みりん	312 mg
							1.7 g
10 金	ごはん	○		こめ			614 kcal
	ちくわのいそべあげ		ちくわ	はくりきこ、あぶら	あおのり		15.4 g
	やさいのたくあんあえ				ほうれんそう、キャベツ、もやし、たくあん	こいくちしょうゆ、みりん	335 mg
	みそしる		とうふ、みそ、いりこ		たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ		3.3 g
13 月	ごくくまいごはん	○		こめ、ごくくまい			636 kcal
	とりにくのからあげ		とりにく	さとう、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	22.2 g
	ひじきのいために		ひじき、ぶたにく	あぶら、さとう	にんじん、こんにやく、いんげん	こいくちしょうゆ、みりん	355 mg
	たけのこみそしる		いりこ、あぶらあげ、みそ		たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	こいくちしょうゆ	2.1 g
14 火	たけのごはん	○	とりにく	こめ、むぎ、さとう	にんじん、たけのこ、しいたけ	塩、塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	510 kcal
	こんにやくのあえもの			こめ、こんにやく、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	14.8 g
	にくだんごのスープ		いりこ、とりにくだんご		たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ	326 mg
							2.6 g
15 水	ブレンパン	○		パン			616 kcal
	ウィンナー		ウィンナー				30.9 g
	コールスローサラダ			さとう、あぶら、マヨネーズ(たまごぬき)	とうもろこし、キャベツ、にんじん	酢	321 mg
	ポークビーンズ		だいず、ぶたにく、ミックスビーンズ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	チキンがらすープ、酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、塩、こしょう、コンソメスチーフ	3.2 g
16 木	むぎごはん	○		こめ、むぎ			608 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、グリーンピース	塩、カレー粉、カレールーフレーク、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース	18.7 g
	かいそうサラダ			1ねんせい きゅうしよかいし☆	にんじん、キャベツ、もやし、かいそう、ひじき	和風ドレッシング	302 mg
	チョコプリン						2.9 g
20 月	ごはん	○		こめ			579 kcal
	マーボー豆腐		ぶたにく、とりにく、とうふ、あかみそ	さとう、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、しいたけ、たけのこ、にら、ねぎ	塩、チキンがらすープ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン	20.5 g
	パンバンジー		ささみ	パンバンジードレッシング、ごま	もやし、きゅうり、キャベツ		369 mg
							1.3 g
21 火	ごはん	○		こめ			534 kcal
	さけのおやき		さけ			塩、酒	15.5 g
	もずくじる		あつあげ、いりこ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、もずく	塩、こしょう、うすくちしょうゆ	356 mg
	きんぴらごぼう		ぶたにく	さとう、ごま、ごまあぶら	こんにやく、にんじん、ごぼう、いんげん	みりん、こいくちしょうゆ、酒	1.9 g
22 水	ブレンパン	○		パン			563 kcal
	スパゲティ・ミートソース		ぎゅうにく、ぶたにく	スパゲティ、あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース	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	20.5 g
	アスパラのマヨあえ			マヨネーズ(たまごぬき)	とうもろこし、アスパラガス、ごぼう、きゅうり	こいくちしょうゆ	295 mg
	さがみかんゼリー			みかんゼリー			2.3 g
23 木	ごはん	○		こめ			600 kcal
	とりにくとじゃがいものいためもの		とりにく	じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん	塩、塩、オリーブオイル	20.2 g
	ぶたじる		ぶたにく、あつあげ、いりこ、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	塩、こいくちしょうゆ	323 mg
	こくとうビーンズ		だいず				1.4 g
24 金	ぎゅうにくとごぼうのませごはん	○	ぎゅうにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう	塩、塩、こいくちしょうゆ、みりん	527 kcal
	ぶたにくとやさいのみそいため		ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、こまつな	塩、トウバンジャン、みりん、こいくちしょうゆ	16.9 g
	はるさめスープ		いりこ	はるさめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、はくさい	とりにくだんご、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	293 mg
							2.5 g
28 火	わかめごはん	○		こめ、むぎ	わかめ		595 kcal
	にくうどん		いりこ、ぎゅうにく、あぶらあげ	うどん、さとう	しょうが、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんぶ	塩、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、塩	14.6 g
	やさいのうめおかかあえ		かつおぶし	こんにやく、さとう	きりぼしだいこん、ほうれんそう、だいこん、うめ	こいくちしょうゆ、みりん	357 mg
							2.3 g
30 木	ごはん	○		こめ			619 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こいくちしょうゆ、みりん	23.4 g
	ひじきのいために		ひじき、ぶたにく	あぶら、さとう	にんじん、こんにやく、いんげん	こいくちしょうゆ、みりん	342 mg
	さわにわん		いりこ、あぶらあげ、とりにく		だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、こまつな、こんぶ	塩、うすくちしょうゆ、塩	2.3 g