

上峰小学校 5月献立表

2026年 5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 カルシウム 食塩相当量
1 金	むぎごはん	○		こめ, むぎ			641 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, カレールウフレーク, トマトケチャップ, ウスターソース	16.5 g
	シーフードマリネ		えび, いか, わかめ	あぶら, さとう, オリーブあぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり, パセリ	酒, 酢, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ	394 mg
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.6 g
7 木	わかめごはん	○	わかめ	こめ			603 kcal
	こいのぼりハンバーグ		ハンバーグ				13.4 g
	ぎゅうにくとこんにさいのいためもの		ぎゅうにく	さつまいも, あぶら	ごぼう, にんじん, れんこん	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	540 mg
	すましじる		わかめ	ふ	にんじん, ぶなしめじ, はくさい, たまねぎ, みずな	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.0 g
	かしわもち			かしわもち			
8 金	ごはん	○		こめ			585 kcal
	ちくわのカレーあげ		ちくわ	はくりきこ, あぶら		カレー粉	14.6 g
	ごぼうのごまダレ和え			さとう, ごま, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, こまつな, しょうが, こんにやく	うすくちしょうゆ, みりん, 酢	351 mg
	きのこのみそしる		とうふ, みそ, わかめ		だいこん, しめじ, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ		2.3 g
11 月	ごはん	○		こめ			558 kcal
	いわしのうめに		いわし				14.0 g
	キャベツのこんぶあえ		あぶらあげ		しおこんぶ, にんじん, キャベツ, だいこん	うすくちしょうゆ	335 mg
	ピーフンじる		ぶたにく	ピーフン	たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒	1.3 g
12 火	ごはん	○		こめ			589 kcal
	しんじゃがいものそぼろに		とりにく	あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, しいたけ, グリンピース, こんにやく	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	14.6 g
	きりぼしだいこんとツナのサラダ		ツナ	さとう, マヨネーズ(たまごぬき), ごまあぶら, すりごま	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	325 mg
	しそひじき		しそひじき				2.2 g
13 水	ごはん	○		こめ			554 kcal
	はるまき		はるまき	あぶら			16.0 g
	かにふうみのすのもの		かにふうみかまぼこ	さとう	ほうれんそう, きゅうり, もやし	うすくちしょうゆ, 酢	272 mg
	ワンタンスープ			ワンタン	はくさい, たまねぎ, にんじん, しいたけ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	1.2 g
14 木	ごはん	○		こめ			546 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	酒, トウバンジャン, みりん, こいくちしょうゆ	14.1 g
	にらたまじる		たまご, とうふ, とりにく	はるさめ, かたくりこ	にんじん, しいたけ, なら	酒, 塩, うすくちしょうゆ	304 mg
	さがのり		のり				1.5 g
15 金	むぎごはん	○		こめ, むぎ			660 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マッシュルーム	赤ワイン, ハヤシルウ, トマトケチャップ, デミグラスソース, 塩, こしょう, ウスターソース	25.2 g
	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, きゅうり, にんじん	塩, こしょう	264 mg
						2.5 g	
18 月	ごはん	○		こめ			599 kcal
	ちゅうかどんのぐ		ぶたにく, いか, かいばしら, かまぼこ	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	14.0 g
	はるさめのすのもの		かにふうみかまぼこ	はるさめ, さとう, ごまあぶら	キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ, 酢	291 mg
	むしぎょうざ		ぎょうざ				2.5 g
19 火	ごはん	○		こめ			557 kcal
	がめに		とりにく, とうふ	あぶら, さとも, さとう	ごぼう, にんじん, れんこん, えだまめ, こんにやく	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	14.2 g
	ベーコンとやさいのソテー		ベーコン	あぶら	にんじん, キャベツ, アスパラガス	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	303 mg
	のりつくだに		のり				1.5 g
20 水	ごはん	○		こめ			489 kcal
	さけフライ		さけフライ	あぶら			17.2 g
	こんにやくとわかめのすのもの		わかめ	さとう	キャベツ, こんにやく	酢, うすくちしょうゆ	387 mg
	こんにさいのみそしる		あぶらあげ, みそ	さとも	だいこん, ごぼう, にんじん	こいくちしょうゆ	2.0 g

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
21 木	こくとうパン	○		パン			537 kcal
	ながさきちゃんぼん		ぶたにく、いか、かまぼこ	ちゅうかめん、あぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	酒、こいくちしょうゆ、中華味、塩、こしょう、けいとんたん	15.7 g
	ナムル			さとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ、酢	322 mg
	チーズ		チーズ				1.4 g
22 金	ごこくまいごはん	○		こめ、ごこくまい			650 kcal
	ぶたにくのちゅうかいため		ぶたにく、みそ	あぶら、さとう	たけのこ、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	19.7 g
	にくだんごのスープ		とりにくだんご	はるさめ	たまねぎ、こまつな、にんじん	塩、こしょう、うすくちしょうゆ	325 mg
	とうにゅうムース			ムース			1.9 g
25 月	ゆかりごはん	○		こめ、むぎ	しそ		607 kcal
	ごもくうどん		とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	うどん	たまねぎ、にんじん、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	15.8 g
	ぶたしゃぶサラダ		ぶたにく	さとう、ごま	しょうが、キャベツ、ピーマン、きゅうり、とうもろこし	酒、こいくちしょうゆ、酢	298 mg
							1.6 g
26 火	ごはん	○		こめ			629 kcal
	ぶたのかくに		ぶたにく	さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ	酒、こいくちしょうゆ、みりん	21.4 g
	かいそうサラダ		かいそう		にんじん、キャベツ、れんこん	和風ドレッシング	313 mg
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ		だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ		1.5 g
27 水	ごはん	○		こめ			574 kcal
	すぶた		ぶたにく	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、れんこん、しいたけ	こいくちしょうゆ、酒、トマトケチャップ、酢	25.4 g
	はるさめじる		あつあげ	はるさめ	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ほうれんそう	塩、うすくちしょうゆ、酒	286 mg
	ふりかけ					ふりかけ	1.7 g
28 木	しょくパン	○		パン			590 kcal
	とりにくのトマトソースやき		とりにく	さとう	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	16.7 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、にんじん		316 mg
	パンキンポタージュ		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、パセリ	コーンクリームスープ、塩、こしょう	2.2 g
29 金	チキンライス	○	とりにく	こめ、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	酒、トマトケチャップ、塩、こしょう、コンソメ	591 kcal
	やさいスープ		ウィンナー	スパゲッティ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うすくちしょうゆ、塩、こしょう	12.1 g
	フルーツあえ			カクテルゼリー	パイン、もも、みかん		259 mg
							2.2 g