

[配布用献立表]

2026年 6月

上峰小給食室 小中合算

2026-05-01 印刷

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 ナトリウム 食塩相当量
1月	ごはん	○		こめ			537 kcal
	さけのねぎみそやき		さけ, みそ	マヨネーズ(たまごぬき), さとう	ねぎ, しょうが	みりん	14.6 g
	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ, にんじん, もやし	うすくちしょうゆ	288 mg
	とうふのふわふわじる		もめんどうふ		にんじん, たまねぎ, みずな, ほししいたけ, えのきだけ	塩, うすくちしょうゆ	2.0 g
2火	ごはん	○		こめ			598 kcal
	やさいコロッケ			やさいコロッケ, あぶら			19.3 g
	グリーンサラダ		ハム	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	酢, 塩, こしょう	265 mg
	ほうれんそうのスープ			マカロニ	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん	うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	1.7 g
3水	ごこくまいごはん	○		せいはいくまい, ごこくまい			607 kcal
	まめのドライカレー		ぶたにく, だいず, えだまめ, しろインゲンマメ	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	酒, トマトケチャップ, ウスター ソース, カレー粉, カレールウ	19.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	パインかん, おうとうかん, みかんかん		326 mg
							2.2 g
4木	ごはん	○		こめ			540 kcal
	すきやきふうに		ぎゅうにく, あつあげ	さとう	しょうが, はくさい, ねぎ, こんにやく, にんじん, えのきたけ	こいくちしょうゆ, みりん, 酒	15.0 g
	ごまあえ			ごま, さとう	キャベツ, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ	380 mg
							1.6 g
5金	むぎごはん	○		こめ, むぎ			528 kcal
	にくだんごのあまずあん		つくね	さとう, 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, ピーマン	こいくちしょうゆ, トマトケ チャップ, 酢	13.7 g
	わかめスープ		わかめ	はるさめ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, うすくちしょうゆ	255 mg
							2.1 g
8月							
9火	ごはん	○		こめ			613 kcal
	あつあげのそぼろあんかけ		あつあげ, とりにく	さとう, かたくりこ	たまねぎ, こまつな, にんじん, さやいんげん	こいくちしょうゆ, みりん	19.7 g
	ごじる		だいず, あぶらあげ, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ		423 mg
	やきのり		のり				1.4 g
10水	ごはん	○		こめ			605 kcal
	ちぐさやき		ちぐさやき				18.4 g
	ごもくまめ		とりにく, だいず	さとう, あぶら	にんじん, こんにやく, ほししいたけ	こいくちしょうゆ, みりん, 酒	320 mg
	みそしる		とうふ, わかめ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきだけ, ねぎ		2.1 g
11木	コッペパン	○		コッペパン			495 kcal
	じゃがいものクリームに		とりにく, ぎゅうにゅう	じゃがいも, はくりきこ, バター	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	コンソメスープ, 塩, こしょう	21.1 g
	フレンチサラダ			さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし	酢, 塩, こしょう	318 mg
	メロン				メロン		2.3 g
12金	ごはん	○		こめ			571 kcal
	あじのピリからあげ		あじ	かたくりこ, さとう, あぶら	にんにく, しょうが	トウバンジャン, うすくちしょう ゆ	17.8 g
	わかめともやしのナムル		わかめ	ごまあぶら, さとう	もやし, にんじん	塩, こいくちしょうゆ, 酢	279 mg
	はるさめスープ		ベーコン	はるさめ	にんじん, キャベツ, たまねぎ	うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	1.6 g
15月	むぎごはん	○		こめ, むぎ			613 kcal
	きつねうどん		とりにく, あぶらあげ	うどん, さとう	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, はくさい, ねぎ	酒, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩	16.2 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ, だいず	ごまあぶら, さとう, ごま	にんじん, こんにやく	こいくちしょうゆ, 酒, みりん	350 mg
							3.1 g
16火	ごはん	○		こめ			557 kcal
	あまずいため		ぶたにく	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, キャベツ, れんこん, にんじ ん, ピーマン	こいくちしょうゆ, うすくち しょうゆ, 酢	13.8 g
	みそしる		あつあげ, わかめ, みそ		たまねぎ, しめじ, えのきだけ, ねぎ		316 mg
							1.3 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
17 水	ごはん	○		こめ			674 kcal
	マーボー豆腐		とうふ, ぶたにく, あかみそ	あぶら, 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, ほししいたけ, にはら	大豆クラッシュ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 塩	22.7 g
	パンサンスウ		ロースハム	はるさめ, さとう, あぶら	にんじん, キャベツ	酢, こいくちしょうゆ, 塩, こしょう	386 mg
							2.0 g
18 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			697 kcal
	スパゲティ・ミートソース		ぎゅうにく, ぶたにく, だいたミート	スパゲティ, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, デミグラスソース	23.0 g
	ポテトサラダ		えだまめ	じゃがいも, マヨネーズ(たまごぬき)	にんじん, とうもろこし, きゅうり	塩, こしょう	321 mg
							2.4 g
19 金	ごはん	○		こめ			523 kcal
	さばのしおやき		さば			塩, 酒	15.9 g
	おひたし			さとう	ほうれんそう, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ	278 mg
	けんちんじる		とうふ		にんじん, ほししいたけ, だいこん, ごぼう, ねぎ	うすくちしょうゆ, 塩	1.7 g
22 月	ごはん	○		こめ			516 kcal
	にくじゃが		ぎゅうにく	あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, こんにやく, たまねぎ, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, みりん	10.4 g
	いそべあえ		のり		ほうれんそう, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ	266 mg
							1.0 g
23 火	ごはん	○		こめ			580 kcal
	きびなごのサクサクフライ		きびなご	あぶら			18.6 g
	ごまあえ			ごま, さとう	ほうれんそう, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ	417 mg
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ	じゃがいも	だいこん, たまねぎ, にんじん		1.3 g
24 水	コーンピラフ	○		こめ, あぶら	にんじん, たまねぎ, とうもろこし	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう	572 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	18.3 g
	ラビオリのスープ		チキンピヨン	ラビオリ	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ	353 mg
	とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				2.2 g
25 木	むぎごはん	○		こめ, むぎ			565 kcal
	とりにくのケチャップいため		とりにく	あぶら, さとう	たまねぎ, キャベツ, にんじん	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ, みりん, トマトケチャップ	17.8 g
	たまごスープ		たまご	じゃがいも, かたくりこ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ	282 mg
							1.3 g
26 金	ごはん	○		こめ			569 kcal
	いわしのしょうがに		いわし		しょうが		15.5 g
	レンコンのきんぴら		えだまめ	さとう, ごま, ごまあぶら	こんにやく, にんじん, れんこん	こいくちしょうゆ, 酒, みりん	335 mg
	すましじる		とうふ, わかめ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきだけ ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ	1.7 g
29 月	むぎごはん	○		こめ, むぎ			574 kcal
	ためともいため		ぎゅうにく, ぶたにく, だいたミート	さとう, ごまあぶら	にんにく, もやし, にんじん, だいこん, ほうれんそう	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン	17.0 g
	もずくじる		もずく, あつあげ, いりこ		たまねぎ, にんじん, えのきだけ, ねぎ	塩, うすくちしょうゆ	311 mg
	なっとう		なっとう				1.8 g
30 火	ごはん	○		こめ			528 kcal
	チンジャオロース		ぶたにく	あぶら, さとう, かたくりこ	ピーマン, にんじん, たけのこ, たまねぎ, にんにく	こいくちしょうゆ, オイスターソース, 酒	13.3 g
	ちゅうかスープ		たまご	かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, テンゲンサイ, ほししいたけ, とうもろこし	うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	264 mg
							1.4 g