

上峰小学校 7月献立表

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 水	ごはん	○		こめ			590 kcal
	いわしのみぞれに		いわし				18.5 g
	ひじきのあえもの		ひじき, えだまめ	ごまあぶら, さとう	こんにやく, にんじん, れんこん	こいくちしょうゆ	368 mg
	みそしる		とうふ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, えのきだけ, ねぎ		1.6 g
2 木	しょくパン	○		パン			556 kcal
	チリコンカン		しろいんげんまめ, だいず, ひよこまめ, ぶたにく	じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト	酒, トマトケチャップ, 塩, こしょう	20.0 g
	フレンチサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし	酢, 塩, こしょう	306 mg
	いちごジャム			いちごジャム			2.0 g
3 金	ごはん	○		こめ			671 kcal
	あつあげのカレー ケチャップいため		ぶたにく, あつあげ	あぶら	にんにく, キャベツ, たまねぎ, こまつな, しめじ	ケチャップ, カレー粉, こいくちしょうゆ	23.8 g
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら, ピーファン	たまねぎ, にんじん, みずな, えのき	塩, こしょう, うすくちしょうゆ	490 mg
	とうにゅうプリン			とうにゅうプリン			1.8 g
6 月	ごはん	○		こめ			612 kcal
	さばのカレーマヨやき		さば	マヨネーズ(たまごぬき)		塩, 酒, カレー粉	24.0 g
	こまつなのソテー			あぶら	こまつな, にんじん, キャベツ	こしょう, 塩	326 mg
	かきたまじる		とうふ, たまご	かたくりこ	にんじん, えのきだけ, たまねぎ, みずな	塩, うすくちしょうゆ	1.8 g
7 火	ごはん	○		こめ			567 kcal
	ほしのハンバーグ		ハンバーグ				14.3 g
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ, にんじん, とうもろこし	塩, こしょう	435 mg
	すましじる		とうふ, わかめ	ふ	たまねぎ, にんじん, えのきだけ	塩, うすくちしょうゆ	1.6 g
	たなばたゼリー			たなばたゼリー			
8 水	むぎごはん	○		こめ, むぎ			596 kcal
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく	あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, しいたけ	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 酒, みりん	16.0 g
	こんにやくとくきわかめの すのもの		くきわかめ	さとう	こんにやく, キャベツ, にんじん	酢, うすくちしょうゆ	295 mg
	なっとう		なっとう				2.0 g
9 木	コッペパン	○		コッペパン			561 kcal
	やきそば		ぶたにく	スパゲッティ, あぶら	キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん	ウスターソース, とんかつソース, こいくちしょうゆ, こしょう	19.1 g
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ(たまごぬき)	キャベツ, とうもろこし	塩, こしょう	280 mg
	オレンジ				オレンジ		1.4 g
10 金	ごはん	○		こめ			626 kcal
	はるまき		はるまき	あぶら			22.2 g
	ごまあえ			ごま	ほうれんそう, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ, みりん	297 mg
	はるさめじる		ぶたにく	はるさめ	たまねぎ, にんじん, きくらげ, こまつな, えのきだけ	塩, うすくちしょうゆ	1.4 g
13 月	ごはん	○		こめ			586 kcal
	マーボーなす		だいず, 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, なす, にんじん, たまねぎ, しいたけ, にら	酒, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 塩	17.8 g
	ナムル		たまご	さとう, ごまあぶら	キャベツ, もやし, にんじん	塩, こいくちしょうゆ, 酢	297 mg
14 火	ごはん	○		こめ			610 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	あぶら			18.7 g
	やさいのおかかいため		かつおぶし	あぶら	キャベツ, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう	361 mg
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, ねぎ		1.4 g
15 水	むぎごはん	○		こめ, むぎ			628 kcal
	シシリアンライス		ぎゅうにく	さとう, あぶら, ごま	たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, とうもろこし	酒, こいくちしょうゆ, みりん	22.2 g
	いっしょくマヨネーズ			いっしょくマヨネーズ(たまごぬき)			331 mg
	マカロニスープ			マカロニ, じゃがいも, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, えのきだけ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ	1.4 g
16 木	ざっこくまいごはん	○		こめ, じゅうごこくまい			608 kcal
	なつやさいのカレー		とりにく, 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, なす, かぼちゃ, ピーマン	酒, カレールウフレーク, ケチャップ, ウスターソース	16.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	パイン, もも, みかん		295 mg
						1.9 g	