

上峰小学校 8, 9月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
25 火	しぎょうしき						
26 水	ざっこくまいごはん ハヤシライス フレンチサラダ	○	ぎゅうにく	こめ, じゅうごこくまい あぶら あぶら, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム キャベツ, にんじん, みずな, とうもろこし	赤ワイン, ハヤシルウ, ケチャップ, 塩, こしょう, デミグラスソース, ウスターソース 酢, 塩, こしょう	589 kcal 19.4 g 276 mg 2.5 g
27 木	コッペパン ポテトのカレーに ひじきサラダ	○	コッペパン ぶたにく, だいずミート ひじき, ツナ	コッペパン じゃがいも, バター マヨネーズ (たまごぬき)	たまねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし キャベツ, にんじん, れんこん	カレー粉, こいくちしょうゆ 塩, こしょう, こいくちしょうゆ	581 kcal 21.5 g 307 mg 1.8 g
28 金	ごはん さけのしおやき れんこんのきんぴら すましじる なっとう	○	さけ えだまめ とうふ なっとう	こめ さとう, ごまあぶら	こんにやく, にんじん, れんこん たまねぎ, えのきたけ, みずな, ほししいたけ	塩, 酒 こいくちしょうゆ, 酒, みりん 塩, うすくちしょうゆ	582 kcal 13.8 g 284 mg 2.1 g
31 月	ごはん チンジャオロース にらたまじる	○	ぎゅうにく たまご, とうふ	こめ あぶら, さとう かたくりこ, ごまあぶら	ピーマン, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほししいたけ, にら	こいくちしょうゆ, 酒, オイスターソース 塩, うすくちしょうゆ	576 kcal 17.9 g 259 mg 1.3 g

上峰小学校 8, 9月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
1 火	きゅうきゅうカレー	○		きゅうきゅうカレー			479 kcal
	フルーツミックス				パイン, もも, みかん		8.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				339 mg
							1.5 g
2 水	むぎごはん	○		こめ, むぎ			579 kcal
	いわしのうめに		いわしのうめに				15.0 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	キャベツ, もやし, にんじん	こいくちしょうゆ	338 mg
	ごじる		だいず, あわせみそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ		1.3 g
3 木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			655 kcal
	さつまいものオムレツ		さつまいものオムレツ				25.4 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, こしょう	449 mg
	コンソメスープ		ウインナー	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	2.6 g
4 金	ごはん	○		こめ			577 kcal
	ちくわのいそべあげ		ちくわ, あおのり	こむぎこ, あぶら			16.9 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	293 mg
	けんちんじる		とうふ		だいこん, にんじん, ほししいたけ, ごぼう, ねぎ, こんにゃく	うすくちしょうゆ, 塩	2.7 g
7 月	むぎごはん	○		こめ, むぎ			617 kcal
	さばのにつけ		まさば	さとう	しょうが	酒, みりん, こいくちしょうゆ	20.1 g
	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ	うすくちしょうゆ	277 mg
	きのこのみそしる		とうふ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ		2.2 g
8 火	ごはん	○		こめ			587 kcal
	あつあげのそぼろあんかけ		あつあげ, ぶたにく, だいずミート	さとおう, かたくりこ	たまねぎ, だいこん, ねぎ, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	19.1 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, こんにゃく	こいくちしょうゆ, 酒, みりん	454 mg
	やきのり		のり				1.8 g
9 水	ごはん	○		こめ			681 kcal
	ぎょうざ		ぎょうざ				19.5 g
	ちゅうかあえ			ごまあぶら, さとう, はるさめ	きゅうり, にんじん, コーン		299 mg
	はっぼうさい		ぶたにく, かまぼこ	あぶら, かたくりこ	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, しょうが, チンゲンサイ, ほししいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, 料理酒	2.0 g
10 木	こくとうパン	○		こくとうパン			601 kcal
	ハワイアンミートボール		にくだんご	じゃがいも, あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, あおピーマン, パイン	ケチャップ, こいくちしょうゆ	19.4 g
	マカロニスープ			マカロニ, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ	305 mg
							2.8 g

上峰小学校 8, 9月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
11 金	むぎごはん	○		こめ, むぎ			575 kcal
	じゃがいものからあげ			じゃがいも, かたくりこ, あぶら	しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ	18.4 g
	ひじきのいために		ひじき, だいず	あぶら, さとう	にんじん, こんにゃく, いんげん	こいくちしょうゆ, 料理酒	296 mg
	かきたまじる		たまご, とうふ	かたくりこ	えのきたけ, たまねぎ, みずな	塩, うすくちしょうゆ	2.1 g
14 月	ごはん	○		こめ			572 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら, みそ	さとう		料理酒, みりん	17.0 g
	おひたし			さとう	キャベツ, にんじん, もやし	こいくちしょうゆ	304 mg
	のっぺいじる		とりにく, ちくわ	かたくりこ	にんじん, だいこん, ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく	うすくちしょうゆ, 塩	1.8 g
15 火	むぎごはん	○		こめ, むぎ			615 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, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩, みりん	18.2 g
	ひじきとツナのあえもの		ひじき, ツナ	マヨネーズ(たまごぬき)	にんじん, キャベツ, れんこん	こいくちしょうゆ	308 mg
	ふりかけ					やさしいふりかけ	2.4 g
16 水	きのこごはん	○	とりにく	こめ, さとう, あぶら	えのきたけ, ぶなしめじ, ほししいたけ, ごぼう, にんじん	こいくちしょうゆ, 塩, みりん	630 kcal
	ぶたじゃが		ぶたにく, こおりどうふ	あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, こんにゃく, たまねぎ, いんげん	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 料理酒, みりん	18.5 g
	わかめときゅうりのすのもの		わかめ, ハム	さとう	きゅうり, もやし	うすくちしょうゆ, 酢	400 mg
	とうにゅうプリン		とうにゅうプリン				2.2 g
17 木	コッペパン	○		コッペパン			598 kcal
	ポークビーンズ		だいず, ひよこまめ, ぶたにく	じゃがいも, あぶら	にんじん, たまねぎ	ケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	19.6 g
	コーンサラダ			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	329 mg
	なし				なし		1.8 g
18 金	ごはん	○		こめ			652 kcal
	カレーマールどうふ		ぶたにく, だいずミート, だいず, とうふ, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, エリンギ, にら, ほししいたけ, しょうが, にんにく	塩, トウバンジャン, カレー粉, こいくちしょうゆ	22.1 g
	ナムル		たまご	さとう, ごまあぶら	こまつな, もやし, にんじん	塩, こいくちしょうゆ, 酢	324 mg
							1.6 g
24 木	むぎごはん	○		こめ, むぎ			590 kcal
	さんまのみぞれに		さんまのみぞれに				18.0 g
	ゆかりあえ			さとう	キャベツ, もやし, にんじん, しそ	うすくちしょうゆ	294 mg
	じゃがいものみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな, えのきたけ, ねぎ		1.6 g
25 金	ごはん	○		こめ			601 kcal
	やさいのふくめに		とりにく, こおりどうふ	じゃがいも, さとう	にんじん, かぼちゃ, なす, れんこん, こんにゃく	こいくちしょうゆ, みりん, 塩	15.4 g
	むらくもじる		たまご, わかめ, かまぼこ	かたくりこ	たまねぎ, にんじん, こまつな	うすくちしょうゆ, 塩	353 mg
	しそひじき		しそひじき				2.8 g

上峰小学校 8, 9月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
28 月	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, コンソメスープ	604 kcal
	とりにくのマーマレードやき		とりにく	マーマレード		酒, こいくちしょうゆ, 塩, こしょう	22.8 g
	キャベツとれんこんのサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, れんこん, にんじん	酢, 塩, こしょう	292 mg
	しろいんげんのポタージュ		ベーコン, しろいんげんまめ, ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	塩, こしょう	1.9 g
29 火	むぎごはん	○		こめ, むぎ			631 kcal
	かぼちゃコロッケ			あぶら, かぼちゃコロッケ			21.1 g
	こんにゃくのあまからいため		かつおぶし	こんにゃく, ごまあぶら, さとう	キャベツ, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	315 mg
	とうにゅういりみそしる		とうふ, とうにゅう, みそ		こまつな, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ		1.5 g
30 水	ごはん	○		こめ			583 kcal
	やしししゃも		ししゃも				15.1 g
	きんぴらごぼう			あぶら, さとう	こんにゃく, にんじん, ごぼう, いんげん	みりん, こいくちしょうゆ	474 mg
	さつまじる		とりにく, みそ	さつまいも	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, だいこん, ねぎ		1.8 g