



※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。



上壺分方小学校
給食回数：22回

日・曜日	献立名			主菜 副菜など	主な材料名			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
	主食	の み も の	くだ もの		赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	
28木	和風きのこ ピラフ	牛乳		ABCスープ ポテトカルボナーラ	とりにく けずりぶし ハム なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	こめ オリーブゆ バター あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	601kcal 18.2g
29金	ごはん 野菜(831)の日献立	牛乳		八宝菜 たまねぎスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく うすらたまご とりにく けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん はくさい もやし たけのこ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく たまねぎ	625kcal 28g
1月	チキンカレー ライス 防災の日	牛乳		フレンチサラダ りんご缶	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	647kcal 16.7g
2火	ごはん	牛乳		白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁	ほき みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく あぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	600kcal 25.6g
3水	ごはん	牛乳		生揚げのみそ炒め たまごスープ 茎わかめのにんにく炒め	ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう ながねぎ きくらげ たまねぎ コーン えのきたけ にんにく	607kcal 23.4g
4木	豆ひじきごはん	牛乳		うずらの煮卵 いりどり えのきのみそ汁	だいす ひじき とりにく うすらたまご ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう たけのこ たまねぎ えのきたけ	600kcal 23.7g
5金	桑都あげパン 桑の日献立	牛乳		ウィンナーと野菜のスープ煮 わかめとツナのサラダ	きなこ とりにく ウィンナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	600kcal 22.7g
8月	麦ごはん	牛乳		さばの塩焼き みそ汁 野菜のおひたし	さば とうふ みそ にぼし あぶらあげ かつおぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	637kcal 25.9g
9火	かつめし 100年フード(かつめし)	牛乳		青菜と豆腐のすまし汁 黄桃缶	ぶたにく とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう パター	キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきたけ おうとうかん	683kcal 24.3g
10水	スパゲティ ミートソース	牛乳		カラフルサラダ 恩方のブルーベリーヨーグルト	ぶたにく ナチュラルチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	659kcal 25g
11木	ごはん 中学生バランス献立	牛乳		マーボー豆腐 野菜スープ 青菜のごま和え	とうふ ぶたにく みそ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし たまねぎ キャベツ	601kcal 22.5g
12金	とりごぼう ごはん	牛乳	○	焼きししゃも かきたま汁 ピリカラキャベツ	とりにく あぶらあげ ししゃも たまご とうふ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ もやし きよみオレンジ	600kcal 25.8g
16火	メキシカン ライス	ジュ リ ン ゴ ス		白いんげん豆のポタージュ ツナサラダ	ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ りんごジュース	624kcal 17.8g
17水	ごはん	牛乳		あじのネギ塩焼き 豚汁 じゃこキャベツ	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	600kcal 28.1g
18木	セサミ トースト	牛乳		チキンビーンズ わかめサラダ	だいす とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし コーン	640kcal 24.6g
19金	ジャージャー麺	牛乳		冬瓜のスープ 黒糖ナッツ	ぶたにく みそ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶんアーモンド	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ とうがん	643kcal 26.1g
22月	八王子ショウガごはん 旬:八王子ショウガ	牛乳		さごちの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	さごち だいす こんぶ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	621kcal 27g
24水	豚キムチ丼	牛乳		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら もやし しいたけ コーン ながねぎ	646kcal 22.4g
25木	ごはん	牛乳		ほきのごまがらめ じゃがいものそぼろ煮 小松菜とじゃこいため	ほき とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	664kcal 26.4g
26金	コッペパン	牛乳		なすと豆腐のグラタン ジュリエンヌスープ フルーツヨーグルト	とうふ ぶたにく ハム なまクリーム けずりぶし ナチュラルチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックスかん	623kcal 24.6g
29月	スタミナ丼	牛乳		たまごの中華スープ のり塩ポテト	ぶたにく とりにく わかめ たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にら にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ きくらげ コーン	603kcal 21.9g
30火	吹き寄せおこわ	牛乳	○	鶏だんご汁 ごま酢あえ	あぶらあげ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さつまいも さとう でんぶん あぶら ごま	しいたけ しめじ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし きよほう	603kcal 21.7g