

令和7年

2月 こんだてひょう

基山町給食センター  
基山小学校・若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		たんぱく質(g)
						脂質(g)
						カルシウム(mg)
せつぶん きゅうしょく						
3 (月)	ちらしずし	かまぼこ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	こめ さんおんとう	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん	567
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				302
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし こまつな	さんおんとう	酢 しょうゆ	23.5
	なまふのすいもの	とりにく	はくさい しいたけ みつば	★なまふ	昆布 だしパック しょうゆ 塩	12.4
	せつぶんまめ	いりだいず				
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ		574
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				347
	ポークしゅうまい	★ポークしゅうまい				24.0
	チャブチェ	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ こまつな にんにく しょうが	はるさめ さんおんとう ごま ごまあぶら	豆板醤 しょうゆ	17.2
ワカメスープ	わかめ あつあげ	たまねぎ えのき ほうれんそう	ごま	とりがらスープ しょうゆ こしょう 塩		
5 (水)	ごはん			こめ		585
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				315
	さばのしおやき	★さば			酒 塩	29.8
	ブロッコリーと じゃがいものいためもの	とりにく	ブロッコリー じゃがいも たまねぎ	ごまあぶら	ソース 塩 こしょう	19.1
みそしる	あつあげ みそ	はくさい ねぎ だいこん		だしパック		
6 (木)	コッペパン			★コッペパン		667
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				379
	ツナとポテのカップやき	マグロあぶらづけ ★えび こうやどうふ ★チーズ	ソテーオニオン えだまめ	フライドポテト エッグケア	★ホワイトソース 塩 こしょう	29.2
	ミネストローネ	ぶたにく だいず	にんじん だいこん キャベツ セロリ たまねぎ	おおむぎ あぶら	ケチャップ 鶏ガラスープ 塩 こしょう	30.3
	とろけるとうにゅうプリン	とうにゅうぷりん				
のりのひ(2がつ6にち) & きやまのおちや きゅうしょく						
7 (金)	ごはん のり	のり		こめ		626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				304
	さけの ちゃパンこ やき	さけ	おちや にんにく	エッグケア ★パンこ オリーブオイル	塩 こしょう	27.3
	ひじきのいために	ぶたにく ひじき だいず	れんこん にんじん いんげん こんにゃく	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん	22.8
だいこんとベーコンのスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん こまつな		塩 こしょう 中華味 鶏ガラスープ しょうゆ		
ちゅうがくせい リクエスト きゅうしょく "ちくわのいそべあげ"						
10 (月)	ごはん			こめ		558
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				300
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりの		★はくりきこ あぶら		22.0
	こまつなとレンコンのまいにくあえ		れんこん こまつな キャベツ にんじん		ねりうめ 青じそドレッシング ゆかり	15.2
はくさいスープ	とりにく とうふ	はくさい しいたけ ねぎ	はるさめ	昆布 煮干し しょうゆ 塩 酒 みりん		
11日 建国記念の日						
12 (水)	ごはん			こめ		674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				292
	ちゅうかふうからあげ	とりにく	しょうが	あぶら かたくりこ	塩 こしょう ナツメグ 豆板醤 オイスターソース 中華味	24.9
	はるさめのあまずあえ		にんじん キャベツ もやし れもんかじゅう	はるさめ さとう ごま	塩 酢	27.0
ちんげんさいとたまごのスープ	ベーコン ★たまご	ちんげんさい にんじん たまねぎ	かたくりこ	鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
13 (木)	ごはん			こめ		573
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				313
	さばのかわりやき	★さば	ねぎ しょうが にんにく	さんおんとう	塩 しょうゆ みりん 酢	25.0
	ごまあえ		ほうれんそう もやし はくさい	ごま ねりごま	しょうゆ みりん	18.4
とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	えのき たまねぎ ねぎ	じゃがいも	だしパック		
14 (金)	むぎごはん			こめ むぎ		700
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				368
	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん にんにく しょうが	あぶら	★ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	22.0
	ごまドレッシングサラダ		ごぼう こんにゃく にんじん れんこん ブロッコリー しょうが	ごま ごまあぶら さんおんとう	酢 しょうゆ	24.0
こめこのチョコケーキ			★こめこのチョコケーキ			

令和7年

2月 こんだてひょう

基山町給食センター  
基山小学校・若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものとなる	おもに体の調子をととのえるものとなる	エネルギーをつくるものとなる		たんぱく質(g)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	きいろのグループ		脂質(g)
					カルシウム(mg)	
17 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		594
	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	ごま	ごまあぶら さんおんとう	331
	とりのピリからやき	ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん	ごまあぶら	さんおんとう	31.1
	きりぼしだいこんのいために	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	あぶら	だしパック しょうゆ 塩	17.5
18 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		651
	ぎゅうにゅう		★はるまき	★あぶら		319
	はるまき	ハム	だいこん キャベツ こまつな しょうが	さんおんとう	酢 しょうゆ	24.7
	あまずあえ	ぶたにく ★いか ★えび	ヤングコーン しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ほうきさい	かたくりこ	さんおんとう あぶら	23.8
19 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		655
	ぎゅうにゅう	★さわら	こめみそ	しょうが	さんおんとう ごまあぶら	315
	さかなのさいきょうやき	わかめ	★きゅうり もやし しょうが	さんおんとう	酢 しょうゆ 塩	31.8
	きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく しいたけ	じゃがいも	さんおんとう あぶら	18.3
20 (木)	黒糖パン			★黒糖パン		571
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				297
	スパゲッティミートソース	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマトかん	★スパゲッティ	さんおんとう	25.6
	レモンドレッシングサラダ	マグロあぶらづけ	グリーンピース マッシュルーム	あぶら	じゃがいも	19.1
21 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		644
	ぎゅうにゅう	とりにく	バセリ レモンかじゅう しょうが	かたくりこ	あぶら さんおんとう	317
	とりにくのレモンに	マグロあぶらづけ のり	ほうれんそう キャベツ	ごま	さんおんとう	28.9
	のりずあえ	じゃがいものこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな えのき たまねぎ	じゃがいも	19.9
24日 <small>にち てんのう たんじょうび ふりかえ きゅうじつ</small> 天皇誕生日 振替休日						
25 (火)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ	むぎ	720
	ぎゅうにゅう	★いわしフライ		あぶら		363
	いわしフライ	かつおぶし	こまつな にんじん もやし	さんおんとう	酢 しょうゆ	30.7
	おかかあえ	とうふ ぶたにく みそ	キャベツ キムチ えのき たら	じゃがいも	さんおんとう	29.0
26 (水)	ひじきごはん	ひじき	あぶらあげ とりにく	こめ	さんおんとう	595
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ		酒 しょうゆ みりん	341
	もやしあえ	ちくわ	もやし ほうれんそう	ごま	さんおんとう ごまあぶら	25.1
	のっぺいじる	とりにく かまぼこ とうふ	こんにやく ごぼう れんこん だいこん にんじん	★さといも	かたくりこ	16.1
27 (木)	コッペパン			★コッペパン		612
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				329
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ ほうれん草 にんじん	★マカロニ	エッグケア	28.0
	いものクリームスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	あぶら	20.7
28 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ	むぎ	693
	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいた	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	379
	ポークカレー	ベーコン	だいこん れんこん にんじん			24.9
	わふうサラダ	ヨーグルト				21.5