



基山小学校・若基小学校

きゅうしょくもくひょう  
**梅雨(つゆ)のしょくじにきをつけよう!**

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	E補けー たんぱく質 加付量 食塩相当量
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
2月	むぎごはん			こめ むぎ		596 kcal	
	厚あげと野菜の オイスターソース炒め	○	あつあげ ぶたにく	さんおんとう あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きピーマン ピーマン ぶなしめじ しょうが	オイスターソース 濃口 醤油	23.1 g
	汁ビーフン		とりにく かまぼこ	ビーフン	きくらげ たまねぎ チンゲンツアイ にんじん	がスア(芥) 中華味 薄 口醤油 塩 酒 みりん	303 mg
	焼きギョーザ		ギョーザ				1.4 g
3火	ごはん			こめ		617 kcal	
	レバーとじゃがいもの照り煮	○	とりレバー	かたくりこ あぶら じゃがいも さんおんとう	しょうが にんにく	濃口醤油 酒	22.6 g
	しらす和え		しらすぼし かつおぶし	さんおんとう	キャベツ もやし きゅうり	濃口醤油	311 mg
	にら玉汁		ぶたにく たまご とうふ	かたくりこ	たまねぎ にら にんじん しいたけ	だしパック 薄口醤油 酒 塩 みりん	1.6 g
4水	ごはん			こめ		579 kcal	
	焼きししゃも 	○	ししゃも			27.7 g	
	ひじきのいため煮		ぶたにく ひじき だいす	こんにやく さんおんとう あぶら	れんこん にんじん さやいんげん	濃口醤油 みりん	436 mg
	大根のみぞ汁		あぶらあげ とうふ みそ		たまねぎ だいこん ねぎ	だしパック	1.9 g
5木	ごはん			こめ		643 kcal	
	豚肉のマーマレード焼き	○	ぶたにく		マーマレード にんにく	濃口醤油 みりん 酒	24.9 g
	グリーンサラダ				キャベツ にんじん だいこん とう もろこし	塩 こしょう イタリア ンドレッシング	265 mg
	根菜スープ		ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん セロ リー	がスア(芥) 塩 薄口醤油 こしょう	1.7 g
6金	中華丼		ぶたにく いか かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	ぶなしめじ キャベツ にんじん た まねぎ しょうが たけのこ チンゲ ンツアイ	がスア(芥) 薄口醤油 酒 中華味 塩 1/2ク ス	555 kcal
	大根サラダ	○	まぐろあぶらづけ	ごま オリーブオイル	だいこん 切干しだいこん ほうれん そう にんじん	薄口醤油 みりん 酢 塩 こしょう 濃口醤油	21.7 g
							309 mg
							1.7 g
9月	ごはん			こめ		639 kcal	
	鶏肉のレモン煮	○	とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモン パセリ	酒 濃口醤油	26.6 g
	ほうれん草のごま和え			ごま ねりごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	濃口醤油 塩	328 mg
	豆腐のみぞ汁		とうふ わかめ みそ		ぶなしめじ たまねぎ だいこん ね ぎ	だしパック	1.7 g
10火	むぎごはん			こめ むぎ		603 kcal	
	麻婆豆腐	○	ぶたにく とうふ あかみそ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さ んおんとう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	中華味 テンメンジャン 濃口醤油 酒 トウバ ンジャン	25.4 g
	中華和え		むしささみ	さんおんとう ごまあぶら	もやし キャベツ きゅうり しょう が	酢 薄口醤油	328 mg
							1.7 g
11水	ごはん			こめ		583 kcal	
	いわしの梅煮 	○	いわしのうめに			25.4 g	
	きゅうりの酢の物		わかめ かまぼこ	さんおんとう	きゅうり もやし にんじん	酢 薄口醤油	428 mg
	かぼちゃのみぞ汁		あつあげ みそ		かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ね ぎ	だしパック	1.5 g
12木	コッペパン			コッペパン		554 kcal	
	照り焼きチキンハンバーグ	○	こくさんどりのてりやきパティ			77.4 g	
	アスパラサラダ		ローズハム		アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし	和風ドレッシング	287 mg
	千切り野菜スープ		ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ だ いこん	がスア(芥) 塩 薄口醤油 コッパ灯-味	3.0 g
13金	むぎごはん			こめ むぎ		662 kcal	
	タルカレー	○	ぶたにく だいす ひよこまめ	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょ うが トマトかん	カレー粉 ウスターソース ケ チャップ	21.3 g
	海藻サラダ		まぐろあぶらづけ ひじき かい そうミックス		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	290 mg
	アセロラゼリー				アセロラゼリー		1.8 g

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	IUP たんぱく質 加ゆみ 食塩相当量
			あかの食べ物	さいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
16月	ごはん	○		こめ			598 kcal
	揚げ鶏のネギソースかけ		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	こねぎ しょうが にんにく	酒 塩 濃口醤油 酢	28.1 g
	のり和え		まぐろあぶらづけ のり	ごま さんおんとう	こまつな キャベツ もやし アスパラガス	濃口醤油	286 mg
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ぶなしめじ にんじん たけのこ チンゲンツァイ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガス-ブ 酢	1.4 g
17火	ごはん	○		こめ			598 kcal
	鯖の塩焼き		さば			塩 酒	27.1 g
	五目豆		とりにく だいず こんぶ	こんにゃく あぶら さんおんとう	にんじん ごぼう しいたけ	濃口醤油 みりん	331 mg
	キャベツと油揚げのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ		キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	だしパック	1.7 g
18水	ごはん	○		こめ			601 kcal
	中華風うま煮		とりにく あつあげ	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	みりん 濃口醤油 酒 だしパック	23.8 g
	八宝春雨		ぶたにく えび	はるさめ かたくりこ さんおんとう	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	濃口醤油 塩 酒 酢 みりん ガス-ブ 酢	345 mg
	ゆでとうもろこし(ホイップコーン)				とうもろこし		1.1 g
19木	コッペパン	○		コッペパン			640 kcal
	ミートボールのトマトソース		スクールミートボール	さんおんとう	にんじん かぼちゃ にんにく セロリー たまねぎ トマトかん	ガス-ブ 酢 ケチャップ ソウダ-パウダー 塩 こしょう	23.3 g
	ポテトサラダ		ローズハム	じゃがいも エッグケア(卵不使用)	にんじん キャベツ きゅうり	酢 こしょう	316 mg
	佐賀みかんゼリー				さがみかんゼリー		2.3 g
20金	ごはん	○		こめ			639 kcal
	鶏肉の梅焼き		とりにく			ねりうめ 濃口醤油 みりん	27.6 g
	アスパラガスとじゃがいものいため物		ベーコン	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	アスパラガス にんじん	濃口醤油 オリーブオイル	264 mg
	沢煮輪		ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん しいたけ たけのこ だいこん ねぎ	みりん 酒 鰹節 昆布 薄口醤油 濃口醤油 塩	1.8 g
23月	ごはん	○		こめ			594 kcal
	サバのカレー焼き		さば	あぶら		塩 酒 濃口醤油 カレー粉	25.9 g
	きりぼし大根の炒め煮		ぶたにく さつまあげ	さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しいたけ	みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒	311 mg
	蓮芋の味噌汁		わかめ とうふ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	だしパック	1.7 g
24火	ごはん	○		こめ			596 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら ごま さんおんとう	にんにく しょうが	塩 ケチャップ コチジャン 酢 濃口醤油 酒	25.5 g
	もやしのナムル		ごまあぶら		もやし にんじん こまつな だいこん	薄口醤油 塩	299 mg
	わかめスープ		とうふ わかめ		えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	ガス-ブ 酢 中華味 塩 薄口醤油	1.6 g
25水	ごはん	○		こめ			621 kcal
	肉じゃが		ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	濃口醤油 酒	21.9 g
	小松菜とレンコンの梅肉和え				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 薄口醤油	322 mg
	ゆでとうもろこし(ホイップコーン)				とうもろこし		1.4 g
26木	少なめ青菜シラスご飯	○	しらすぼし	こめ むぎ ごまあぶら ごま		青菜ご飯の素	563 kcal
	甘酢和え		ローズハム	じょうはくとう	にんじん きゅうり もやし レモン	塩 酢 薄口醤油	21.0 g
	わかめうどん		とりにく わかめ かまぼこ	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ	鰹節 昆布 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	294 mg
							2.5 g
27金	ごはん	○		こめ			600 kcal
	ハンバーグ		こくさんミートハンバーグ			ケチャップ	22.0 g
	フレンチサラダ		ローズハム		キャベツ とうもろこし にんじん	フレンチドレッシング	337 mg
	小松菜とじゃがいもの味噌汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ	だしパック	1.8 g
30月	ごはん	○		こめ			605 kcal
	ちくわのごま衣揚げ		ちくわ	はくりきこ ごま あぶら			24.1 g
	おかか和え		かつおぶし	さんおんとう	キャベツ にんじん もやし	酢 薄口醤油	337 mg
	なすと厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		なす たまねぎ にんじん ねぎ	だしパック	2.4 g