

小P 令和7年度 7がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

あつさにまけないからだをつくろう！



献立表を見ることができます

基山小学校

日・曜	献立名	牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	1人ばく質 加減 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		
1火	おぎごはん	○		こめ むぎ			562 kcal
	鮭のオリーブオイル焼き		さけ	オリーブオイル かたくりこ		塩	27.1 g
	海藻サラダ		まぐろあぶらづけ かいそうミックス	ごま	きゅうり キャベツ えだまめ	和風ドレッシング	332 mg
	トマトのみそ汁		あつあげ みそ	じゃがいも	トマト たまねぎ ぶなしめじ はねぎ	だしパック	2.0 g
2水	ごはん	○		こめ			562 kcal
	ポークチャップ		ぶたにく	オリーブオイル	たまねぎ ぶなしめじ パセリ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	25.0 g
	小松菜とコーンのガーリック炒め		ロースハム	あぶら	こまつな もやし とうもろこし たまねぎ にんにく	塩 こしょう	306 mg
	ポテトスープ		あつあげ	じゃがいも	キャベツ にんじん えのきたけ	ツナ・トマト 塩 濃口 醤油	1.4 g
3木	コッペパン	○		コッペパン			704 kcal
	長崎ちゃんぽん		ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽんめん あぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ねぎ	塩 ウスターソース 酒 濃口醤油 薄口醤油 がらスープ(ホウ ク&チキン) みりん	26.9 g
	フルーツポンチ			マスカットゼリー	ミックスフルーツ(パイナップル・みかん・おうとう・はくとう)		317 mg
							2.4 g
4金	ごはん	○		こめ			624 kcal
	鶏の唐揚げ		とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく しょうが	塩 こしょう 濃口醤油 酒	26.5 g
	豆腐チャンプルー		ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	さんおんとう ごまあぶら	もやし にんじん にら	酒 薄口醤油 塩 こしょう	279 mg
	みそ汁		みそ		キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ はねぎ	だしパック	1.7 g
7月	ごはん	○		こめ			593 kcal
	星形ハンバーグ		ほしがたハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	22.4 g
	ツナサラダ		まぐろあぶらづけ		キャベツ アスパラガス もやし	和風ドレッシング	407 mg
	魚どうめん汁		うおそうめん とりにく		にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	昆布 薄口醤油 塩 かつおぶし	2.1 g
8火	七夕ゼリー	○		たなばたゼリー			
	おぎごはん			こめ むぎ			668 kcal
	キーマカレー		ぶたひきにく だいす	じゃがいも あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ ビーマン 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 塩 こしょう ガス・ブ・チ コンソメゴールド	22.5 g
	かぼちゃサラダ		ロースハム	エッグケア(卵不使用)	かぼちゃ にんじん きゅうり	酢 こしょう	287 mg
9水	ごはん	○		こめ			582 kcal
	いわしのかぼやき		いわし	あぶら さんおんとう ごま	しょうが	濃口醤油 酒 みりん	24.4 g
	磯辺和え		のり	ごまあぶら ごま さんおんとう	だいこん ほうれんそう もやし にんじん	濃口醤油 みりん	362 mg
	なすのみそ汁		あつあげ みそ		なす たまねぎ ぶなしめじ はねぎ	だしパック	1.9 g
10木	きなこ揚げパン	○	きなこ	れいとうコッペパン さとう あぶら		塩	672 kcal
	ていやきチキン		とりにく		しょうが	濃口醤油 みりん 酒	30.1 g
	ポテトサラダ			じゃがいも オリーブオイル	きゅうり にんじん とうもろこし	こしょう 酢 塩	301 mg
	トマトスープ		ベーコン だいす	オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん トマトかん パセリ セロリ	ガス・ブ・チ 塩 コン ソメゴールド	2.5 g
11金	おぎごはん	○		こめ むぎ			616 kcal
	豚肉のしょうがやき		ぶたにく	あぶら	しょうが	濃口醤油 みりん	26.3 g
	さやいんげんのバター炒め		ベーコン	じゃがいも バター	さやいんげん もやし あかビーマン	みりん 酒 塩	274 mg
	わかめスープ		わかめ とうふ		たまねぎ えのきたけ はねぎ	塩 ガス・ブ・チ 中華 味 薄口醤油 こしょう	1.6 g
14月	ごはん	○		こめ			613 kcal
	タンदीリーチキン		とりにく プレーンヨーグルト		にんにく	濃口醤油 ケチャップ カレー粉 ナツメグ 塩	26.6 g
	ごまサラダ				にんじん もやし キャベツ えだまめ	ゴマドレッシング	279 mg
	夏野菜スープ		ベーコン だいす		なす にんじん たまねぎ とうがん	塩 こしょう ガス・ブ・チ コンソメゴールド 濃口醤油	1.6 g

日・曜	献立名 こんだてめい けんたてい	牛乳 ぎゅうにゅう	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等 ちようみりようとう てうりようとう	たんぱく質 たんぱくしつ 食塩相当量 しょくえんちやうりやう
			あかの食べ物 あかのたべもの	きいろの食べ物 きいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		
			おもに体をつくる おもにたいをつくる	おもにエネルギーになる おもにえねるぎーになる	おもに体の調子を整える おもにたいのてうしをさとる		
15 火	ごはん	○		こめ			632 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	酒 濃口醤油	24.7 g
	じゃかんのもカレー炒め		ベーコン	じゃがいも あぶら	ピーマン にんじん	カレー粉 塩	273 mg
	かぼちゃのみそ汁		とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	だしパック	2.5 g
16 水	おぎごはん	○		こめ むぎ			629 kcal
	焼き餃子		てつわんギョーザ	あぶら			24.1 g
	麻婆豆腐		ぶたにく あつあげ あかみそ	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	なす にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	濃口醤油 酒 トウバンジャン	322 mg
	春雨サラダ		ロースハム	はるさめ ごまあぶら さんおんとう	キャベツ にら にんじん しょうが	酢 薄口醤油	1.7 g
17 木	おぎごはん	○		こめ むぎ			591 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	27.4 g
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	さんおんとう	きゅうり もやし しょうが	酢 濃口醤油 薄口醤油 塩	277 mg
	豆腐のすまし汁		とうふ		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	昆布 かつお節 塩 薄口醤油	1.6 g

令和7年度 8がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう
せいかつのリズムをととのえよう！

アクセスはこちら



献立表を見ることができます

基山小学校

日・曜	献立名 こんだてめい けんたてい	牛乳 ぎゅうにゅう	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等 ちようみりようとう てうりようとう	たんぱく質 たんぱくしつ 食塩相当量 しょくえんちやうりやう
			あかの食べ物 あかのたべもの	きいろの食べ物 きいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		
			おもに体をつくる おもにたいをつくる	おもにエネルギーになる おもにえねるぎーになる	おもに体の調子を整える おもにたいのてうしをさとる		
26 火	おぎごはん	○		こめ むぎ			627 kcal
	夏野菜カレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	ヤングコーン たまねぎ なす かぼちゃ にんにく しょうが えだまめ トマト缶	7分アジのソテー カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩	21.7 g
	コールスローサラダ		ロースハム	エッグケア(卵不使用)	キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	270 mg
							2.4 g
27 水	ごはん	○		こめ			645 kcal
	酢豚		ぶたにく	かたくりこ あぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	酒 酢 ケチャップ 濃口醤油	26.4 g
	中華和え		ロースハム	はるさめ さんおんとう ごまあぶら こま	きゅうり にんじん きくらげ	薄口醤油 酢	291 mg
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタン ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガラナ汁	1.8 g
28 木	黒糖パン	○		こくとうパン			715 kcal
	揚げ中華巻			あげちゅうかめん			24.1 g
	血うどんの具		ぶたにく かまぼこ	かたくりこ さんおんとう	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ	からスープ(ボーク&チキン) 塩 こしょう ウスターソース 濃口醤油 酒 酢	307 mg
	お豆腐しゅうまい		おとうふしゅうまい				1.9 g
	フルーツカクテル		アガー	じょうはくとう	すいか みかんジュース ミックスドフルーツ(パイン・みかん・おうとう・はくとう)		
29 金	おぎごはん	○		こめ むぎ			571 kcal
	鶏肉のバーベキュー焼き		とりにく	さんおんとう	しょうが にんにく	塩 りんごビュレ 濃口醤油 みりん ケチャップ	25.0 g
	みそ野菜炒め		てんぷら あかみそ	さんおんとう ごま ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん ピーマン	濃口醤油	305 mg
	わかめスープ		わかめ とうふ	ごまあぶら	たまねぎ こまつな ねぎ	塩 中華味 ガラナ汁 薄口醤油 こしょう	2.2 g