

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！

アクセスは
こちら献立表を
見ることが
できます

若基小学校

日・曜	こんだてめい 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人分 たんぱく質 g
			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	むぎごはん	○		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	コラーゲン粉 塩 濃口 醤油	1.4 g
3 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	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 (ポー ク&チキン) みりん	26.9 g
	フルーツポンチ			マスケットゼリー	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
	魚豆腐めん汁		うお豆腐めん 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	七ヶゼリー	○		七ヶゼリー			
	むぎごはん			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 ガラス粉(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		○					2.0 g
	ごはん			こめ			582 kcal
	いわしのかばやき		いわし	あぶら さんおんとう ごま かたくり こ	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
10 木	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
	コッペパン			コッペパン			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
11 金	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 セロリー	ガラス粉(チ) 塩 コン ソメゴールド	2.5 g
	むぎごはん			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
14 月	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 ガラス粉(チ) 中華 味 薄口醤油 こしょ う	1.6 g
	ごはん			こめ			613 kcal
	タンダーチキン		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
14 月	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 ガラス 粉(チ) コンソメゴー ルド 濃口醤油	1.6 g

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	I類たんぱく質 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		
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
	じゃがいもカレー炒め		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 えのきだけ ねぎ	だしパック	1.8 g
16水	むぎごはん	○		こめ むぎ			629 kcal
	焼き餃子		てつわんギョーザ	あぶら			24.1 g
	麻婆なす		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	むぎごはん	○		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 えのきだけ 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！



献立表を見ることができます

若基小学校

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	I類たんぱく質 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		
26火	むぎごはん	○		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 トマトかん	丸割ソフリ-加-粉 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 ごま	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 がらスープ(チ)	1.8 g
28木	黒糖パン	○		こくとうパン			715 kcal
	揚げ中華麺			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	がらスープ(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
29金	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)		
	むぎごはん			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 がらスープ 薄口醤油 こしょう	2.2 g