

小P 令和7年度 9がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう
せいかつリズムをととのえよう！



基山小学校・若基小学校

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			ちようみりようとう 調味料等	I初肝ー たんぱく質 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月	ひじょうしょうようパン	○		さいがいよう ひじょうしょう 災害用パン非常食			655 kcal
	きりぼしだいこんのツナサラダ		まぐろあぶらづけ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	青じそドレッシング	21.7 g
	はるさめスープ		とりにく	はるさめ あぶら	ごぼう ふなしめじ たまねぎ ねぎ	がらふチリ 塩 薄口醤油 濃口醤油 酒	349 mg
							2.0 g
2火	おぎごはん	○		こめ むぎ			603 kcal
	ガバオライス		とりにく だいず	じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ あかピーマン あおピーマン にんにく パジル レモンかじゅう	濃口醤油 コチジャン 酒 塩 薄口醤油	26.7 g
	ビーフンスープ		ぶたにく	ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ごまつな	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がらふチリ	287 mg
							1.5 g
3水	ごはん	○		こめ			572 kcal
	ぶたにくとごぼうのしょうがに		ぶたにく	さんおんとう あぶら	ごぼう こんにゃく しょうが	濃口醤油 みりん 酒	23.9 g
	あまずあえ			さんおんとう	キャベツ もやし にんじん アスパラガス	酢 塩 薄口醤油	319 mg
	かぼちゃのみどしる		あつあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	だしパック	1.6 g
4木	ごはん	○		こめ			598 kcal
	チャプチェ		ぎゅうにく	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん あおピーマン にんにく	濃口醤油	24.4 g
	とうふチゲスープ		とうふ ぶたにく みそ	さんおんとう ごまあぶら	はくさいキムチ ふなしめじ はくさい にら	だしパック 濃口醤油 酒 コチジャン	289 mg
	ももゼリー			ももゼリー			1.6 g
5金	ごはん	○		こめ			646 kcal
	とりにくのレモンに		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモンかじゅう パセリ	酒 濃口醤油	28.1 g
	のりあえ		まぐろあぶらづけ やきのり	ごまあぶら さんおんとう ごま	もやし きゅうり にんじん	濃口醤油	322 mg
	キャベツとあつあげのみどしる		あつあげ みそ		えのきだけ たまねぎ キャベツ ねぎ	だしパック	1.8 g
8月	ゆかりごはん	○		こめ むぎ	かんそうカリカリうめ	ゆかり	615 kcal
	ぶたしゃぶサラダ		ぶたにく かいそうミックス	さんおんとう	もやし きゅうり きピーマン にんじん	(日食)ごまドレッシング 濃口醤油	25.7 g
	あつあげとじゃがいものどぼうに		とりにく あつあげ	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 みりん	336 mg
							1.3 g
9火	ごはん	○		こめ			648 kcal
	ちくわいどべあげ		ちくわ あおのり	こめこ あぶら			24.8 g
	ごもくきんぴら		ぶたにく 天ぷら	ごま あぶら さんおんとう	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	濃口醤油 みりん 酒	303 mg
	きせつやさいのみどしる		あぶらあげ みそ		たまねぎ なす かぼちゃ ふなしめじ ねぎ	だしパック	2.7 g
10水	おぎごはん	○		こめ むぎ			651 kcal
	きのこカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ふなしめじ エリンギ にんにく しょうが トマトかん	丸割 ソリールー カレー トマトピューレ りんごピューレ ウスターソース 濃口醤油	23.0 g
	かいどうサラダ		むしどり かいそうミックス		もやし キャベツ アスパラガス にんじん	青じそドレッシング	371 mg
	ヨーグルト		ソフールげんき				1.6 g
11木	ミルクパン	○		ミルクパン			566 kcal
	なす入りミートソーススパゲッティ		ぎゅうにく ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんにく なす ふなしめじ トマトかん	トマトピューレ ケチャップ 塩 ウスターソース 濃口醤油	24.8 g
	フレンチサラダ		ロースハム	ごま	キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング	314 mg
							2.2 g

日・曜	献立名 こんだてめい けんりつな	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 てうりくどう	1人分 たんぱく質 たんぱくしつ 加減 かへん 食塩相当量 しょくえんたうりやうりやう
			あかの食べ物 あかのたべもの	さいろの食べ物 さいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
12金	ごはん	○		こめ			567 kcal
	さばみそに		さば みそ	さんおんとう	しょうが	みりん 濃口醤油 酒	25.6 g
	さんしょくあえ		かまぼこ	ごまあぶら	もやし あおピーマン	塩	287 mg
	とりにくとうがんのすまし しる		とりにく とうふ		とうがん ねぎ えのきたけ にんじ ん しょうが ごまつな	昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油 みりん	1.8 g
16火	ごはん	○		こめ			579 kcal
	さけのタルタルやき		さけ	エッグケア(たまごふししょう)	にんにく たまねぎ パセリ	塩 酒	26.0 g
	ひじきのいために		ぶたにく ひじき だいず	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	濃口醤油 みりん 酒	298 mg
	じゃがいもごまつなのみぞ しる		みそ	じゃがいも	ぶなしめじ ごまつな ねぎ たまね ぎ にんじん	だしパック	1.8 g
17水	おぎごはん	○		こめ むぎ			592 kcal
	まーぼどうふどん		ぶたにく とうふ あかみそ	あぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	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	テンメンジャン 濃口 醤油 酒 トウバン ジャン	22.9 g
	ちゅうかサラダ		わかめ	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが	酢 濃口醤油 薄口醤 油	323 mg
							1.8 g
18木	コッペパン	○		コッペパン			614 kcal
	かぼちゃとサツマイモのコ ロッケ			かぼちゃとさつまいものコロッケ あ ぶら			24.2 g
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	レモンドレッシング	401 mg
	ミネストローネ		ぶたにく ミックスビーンズ	じゃがいも さんおんとう	にんじん にんにく セロリー たま ねぎ	ｶﾞﾗｰﾌﾞ ｷﾅｰ ｹﾁｬｯ ﾌﾟ 塩 ｺｼｮｳ	2.4 g
19金	ごはん	○		こめ			573 kcal
	とりにくのてりやき		とりにく	さんおんとう	しょうが	酒 みりん 濃口醤油	25.2 g
	カボスあえ			さんおんとう	はくさい だいこん ごまつな にん じん かぼすかじゅう	酢 薄口醤油	294 mg
	きのこのすまししる		ぶたにく とうふ わかめ		しいたけ えのきたけ にんじん た まねぎ	昆布 鰹節 塩 酒 濃口醤油 薄口醤油	1.5 g
22月	ごはん	○		こめ			578 kcal
	ギョーザ		てつわんギョーザ				22.5 g
	ホイコーロー		ぶたにく あつあげ	あぶら さんおんとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん たまね ぎ あおピーマン にんにく	テンメンジャン 濃口 醤油 酒	313 mg
	ちゅうかスープ		とりにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ きくらげ たけのこ チン ゲンツアイ	濃口醤油 塩 酒 薄 口醤油 ｶﾞﾗｰﾌﾞ ｷﾅｰ	1.3 g
24水	おぎごはん	○		こめ むぎ			610 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ト マトかん	アレルゲンフリーハヤ シルー ケチャップ ウスターソース	20.2 g
	コロコロサラダ		チーズチップ		だいこん にんじん きゅうり とう もろこし	こしょう混合 和風ド レッシング	265 mg
	くだもの(なし)				なし		2.5 g
25木	ごはん	○		こめ			611 kcal
	チキンガーリックやき		とりにく	あぶら	にんにく	こしょう 酒 塩	26.8 g
	にんじんしりしり		まぐろあぶらづけ たまご	あぶら ごま さんおんとう	にんじん もやし	濃口醤油 酒	291 mg
	もずくスープ		もずく かまぼこ とうふ		たまねぎ ほうれんそう	鰹節 だしパック 酒 みりん 薄口醤油 濃 口醤油 塩	1.7 g
26金	ごはん	○		こめ			583 kcal
	あかうおのなんばんづけ		あかうお	かたくりこ あぶら さんおんとう	たまねぎ あおピーマン にんじん	塩 酒 酢 濃口醤油 薄口醤油	23.9 g
	ほうれんどうのごまあえ			ごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ もやし	濃口醤油	323 mg
	じゃがいものみどしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	だしパック	1.9 g
29月	ごはん	○		こめ			589 kcal
	とりにくとじゃがいものトマ トに		とりにく ミックスビーンズ	じゃがいも さんおんとう オリーブ あぶら	にんにく たまねぎ あおピーマン あかピーマン パセリ トマトかん	塩 こしょう 濃口醤 油 あかﾌｨﾝ ｹ ﾁｬｯﾌﾟ	22.9 g
	ツナサラダ		まぐろあぶらづけ		キャベツ きゅうり もやし	イタリアンドレッシン グ	266 mg
							1.1 g
30火	ごはん	○		こめ			609 kcal
	ぎょうつて		しろみざかなのすりみ ひじき	パンこ あぶら	えだまめ たまねぎ	酒	24.8 g
	わふうサラダ		かつおぶし		だいこん ごまつな キャベツ にん じん	和風ドレッシング	352 mg
	ぶたにくともやしのごまみぞ スープ		ぶたにく あつあげ みそ		もやし たまねぎ ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ	ｶﾞﾗｰﾌﾞ ｷﾅｰ 濃口醤 油 酒 薄口醤油	1.9 g