

きゅうしょくもくひょう

すききらいなくなんでもたべよう！

献立表を
見ること
ができま

基山小学校

日・曜	こんだてめい 献立名	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ざいりょう ※変わることがあります			しょうみりようとう調味料等	たんぱく質 ^{たんぱくしつ} 加減 ^{かへん} 食塩相当量
			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		
1水	ごはん	○		こめ			564 kcal
	とりにく みぞ焼 ^や き			さとう	にんにく しょうが	みりん 酒	24.3 g
	かいそう海藻 ^{かいそう} サラダ		かいそうミックス ひじき	ごま	きゅうり キャベツ えだまめ	和風ドレッシング	327 mg
	やさい野菜スープ		あつあげ		はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	だしパック 塩 薄口醤油	1.4 g
2木	コッペパン	○		コッペパン			595 kcal
	わふう和風のこすパゲティ		ぶたにく	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ほうれんそう にんにく	濃口醤油 ガラス瓶 ^{びん}	24.7 g
	だいこん大根とツナのサラダ		まぐろあぶらづけ	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん しょうが	薄口醤油 酢 塩	291 mg
							1.9 g
3金	煮 ^{もぎ} ごはん	○		こめ むぎ			584 kcal
	あきやさい秋野菜カレー		とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ れんこん ぶなしめじ にんにく しょうが トマト	乳糖 ^{らくとう} ソリ-加 ^{-け} め カレー粉 ウスターソース ケチャップ	20.9 g
	キャベツ ^{うめ} の梅ごまあえ		むしささみ	ごま	キャベツ もやし にんじん ねりうめ	濃口醤油	276 mg
							1.8 g
6月	ごはん	○		こめ			598 kcal
	いわしの梅煮 ^{うめに}		いわしうめに				25.1 g
	かんぴら金平ごぼう		さつまあげ	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	濃口醤油 みりん 酒	428 mg
	ふたにく わかめ みそ里芋 ^{さと芋} のみとしる		ぶたにく わかめ みそ	さといも	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ねぎ	だしパック	1.6 g
	つきみお月見ゼリー			おつきみゼリー			
7火	煮 ^{もぎ} ごはん	○		こめ むぎ			550 kcal
	豚肉 ^{ぶたにく} のねぎ塩焼 ^{しおゆ} き		ぶたにく	ごまあぶら	ねぎ たまねぎ えのきたけ	酒 みりん 塩 黒こしょう	26.1 g
	おかか ^あ 和え		かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん もやし	酢 薄口醤油	307 mg
	とりごぼう汁 ^{じる}		とりにく あつあげ	じゃがいも	ごぼう	昆布 鰹節 塩 薄口醤油	1.3 g
8水	ごはん	○		こめ			611 kcal
	とりにく鶏肉 ^に のレモン煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモンかじゅう パセリ	酒 濃口醤油	26.0 g
	ごまサラダ				ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	(日食)ごまドレッシング	290 mg
	じゃがいものみぞ汁 ^{しら}		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな えのきたけ	だしパック	1.6 g
9木	コッペパン	○		コッペパン			599 kcal
	チリコンカン		ぎゅうにく ぶたにく だいず ミックスビーンズ	あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チリペッパー 赤ワイン ガラス瓶 ^{びん}	32.0 g
	チキンスープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー ほうれんそう とうもろこし	コンブ ^{こんぶ} ドー ^{-ど} 塩 ガラス瓶 ^{びん}	325 mg
							2.0 g
10金	ごはん	○		こめ			609 kcal
	レバーとじゃがいものマリナスソース ^に		とりレバー	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく	濃口醤油 ウスターソース ケチャップ	22.2 g
	ほうれん草 ^{そう} のバター炒め ^{いた}		ロースハム	バター	ほうれんそう もやし とうもろこし	濃口醤油 こしょう	283 mg
	とうふ豆腐 ^{とうふ} のみぞ汁 ^{しら}		とうふ わかめ みそ		えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	だしパック	2.1 g
14火	ごはん	○		こめ			559 kcal
	さけ ^{こうそうや} の香草焼 ^{しる} き		さけ	オリーブあぶら	にんにく レモンかじゅう おおじそ ふりかけ	黒こしょう 白ワイン	28.8 g
	のり ^{ずあ} 酢和え		まぐろあぶらづけ のり	ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	酢 濃口醤油	330 mg
	はくさい白菜 ^{はくさい} のみぞ汁 ^{しら}		とりにく あつあげ みそ		はくさい にんじん れんこん ごぼう ねぎ	だしパック	1.4 g

1 5 水	むぎ 麦ごはん	○		こめ むぎ			632 kcal
	はるまき 春巻き			はるまき あぶら			19.1 g
	はるまき 春雨サラダ		ロースハム	はるまき ごまあぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん しょうが	酢 薄口醤油	287 mg
	ちゅうか 中華スープ		とりにく とうふ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ねぎ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガス-ブ 酢	1.5 g
1 6 木	たかな 高菜ごはん	○		こめ ごま ごまあぶら	たかなづけ	濃口醤油	536 kcal
	ごま だし 五目煮		とりにく だいず	あぶら さとう	ごぼう ししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	みりん 濃口醤油 酒	22.4 g
	ほうとう		とりにく あぶらあげ みそ	ひらめん	かぼちゃ だいこん はくさい にんじん ぶなしめじ	だしパック 濃口醤油 薄口醤油 みりん	298 mg
							1.9 g
1 7 金	ごはん	○		こめ			591 kcal
	とりにく 鶏肉のきのこあんかけ		とりにく	かたくりこ	えのきだけ ぶなしめじ たまねぎ	酒 塩 みりん 濃口醤油	26.7 g
	き ぼろ ちいこん いた だし 切り干し大根の炒め煮		ぶたにく さつまあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ	みりん 濃口醤油 酒 塩	299 mg
	わかめのすまし汁		とうふ わかめ		たまねぎ えのきだけ	昆布 鰹節 塩 薄口醤油 濃口醤油	1.6 g
2 1 火	かんたんべんとうの日🍱						
2 2 水	ごはん	○		こめ			598 kcal
	ぶたにく あつあげ みそ 豚肉と厚揚げの味噌炒め		ぶたにく あつあげ みそ	ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	酒 濃口醤油 酢	26.6 g
	しほ 汁ビーフン		とりにく かまぼこ	ビーフン ごまあぶら	しいたけ キャベツ たまねぎ にら にんじん	ガス-ブ 酢 薄口醤油 塩 酒	354 mg
							1.3 g
2 3 木	コッペパン	○		コッペパン			564 kcal
	オムレツ		オムレツ				23.5 g
	フレンチサラダ				もやし キャベツ にんじん きゅうり パセリ	フレンチドレッシング	425 mg
	さつまいもとうにゅう 豆乳スープ		とりにく とうにゅう みそ	さつまいも	たまねぎ ぶなしめじ こまつな	ガス-ブ 酢 こしょう 混合 塩	1.6 g
2 4 金	ごはん	○		こめ			553 kcal
	しおや サバの塩焼き		さば			塩 酒	25.1 g
	まこもだけい まこもだけ入りきんぴら		ぶたにく	あぶら さとう	まこも ごぼう にんじん こんにゃく	濃口醤油 みりん 酒	284 mg
	れんこんのみそ汁		とうふ わかめ みそ		れんこん えのきだけ たまねぎ ねぎ	だしパック	1.6 g
2 7 月	むぎ 麦ごはん	○		こめ むぎ			610 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく	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ウ クチャップ ウスターソース	21.8 g
	きゅうりとわかめの酢もの		わかめ	さとう	きゅうり もやし えだまめ	酢 薄口醤油 塩	270 mg
							2.3 g
2 8 火	むぎ 麦ごはん	○		こめ むぎ			548 kcal
	フルコギ丼の具		ぎゅうにく ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん	濃口醤油 酒	26.0 g
	わかめスープ		とうふ ぶたにく わかめ		えのきだけ チンゲンツァイ ねぎ	中華味 ガス-ブ 酢 濃口醤油 酒	283 mg
							1.0 g
2 9 水	ごはん	○		こめ			585 kcal
	とりにく 鶏肉とさつまいものごまがらめ		とりにく だいず	さつまいも ごま さとう あぶら		濃口醤油 みりん	24.0 g
	みぞけんちん汁		とうふ ぶたにく みそ	あぶら	ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	だしパック 薄口醤油 塩	304 mg
							1.8 g
3 0 木	マーマレードむしパン	○	ぎゅうにゅう	むしパンミックス	マーマレード		570 kcal
	ながき 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 ピーマン ねぎ	塩 がらスープ（ポーク&チキン） 薄口醤油 濃口醤油 酒	23.5 g
	れんこんサラダ		ひじき	エッグケア	れんこん にんじん えだまめ とうもろこし	濃口醤油	309 mg
							2.4 g
3 1 金	ごはん	○		こめ			619 kcal
	ハンバーグ		ミートハンバーグ			ケチャップ	20.7 g
	ポテトサラダ			じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング	408 mg
	パンフキンポタージュ		ベーコン ぎゅうにゅう	バター こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし にんじん	白ワイン 塩 こしょう 混合 ガス-ブ 酢 ツマミ-酢	1.7 g