

令和7年度 10かつこんだてひょうでは

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!



	1		_			<u>若</u>	基小学校
В	献立名	一番がらにゅ	ざいりょう ※ <i>参</i> わることがあります				Iネルギー たんぱく質
· 曜			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物	ちょうみりょうとう 調味料等	カルシウム
υŒ		ゅう	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		食塩相当量
	ごはん	-		こめ			564 kcal
1	とりにく 鶏肉のみそ焼き		とりにく みそ	さとう	にんにく しょうが	みりん 酒	24.3 g
水	かいそう 海藻サラダ		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
	マーマレードむしパン	0	ぎゅうにゅう	むしパンミックス	マーマレード		595 kca
2	^{わえう} 和風きのこスパゲティ		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 ガラスープチキン	24.7 g
2木	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
	麦ごはん	0		こめ むぎ			584 kcai
3金	あきやざい 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 かん	アレルゲンフリーカレールク カ レー粉 ウスターソー ス ケチャップ	20.9 g
ΔZ	キャベツの梅ごまあえ		むしささみ	ごま	キャベツ もやし にんじん ねりうめ	濃□醤油	276 mg
							1.8 g
	ごはん			こめ			598 kca
	いわしの 梅煮		いわしうめに				25.1 g
6 月	きんびら 金平ごぼう	0	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
	型芋のみそしる		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
	お月見ゼリー			おつきみゼリー			
	麦ごはん			こめ むぎ			550 kca
7	ジャにく 豚肉のねぎ塩焼き	0	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
火	おかか和え		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
	とりごぼう汗		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
	ごはん			こめ			611 kca
8	とりにく 鶏肉のレモン煮	0	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
水	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
	じゃがいものみそげ		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
	コッペパン			コッペパン			599 kca
9木	チリコンカン	0	ぎゅうにく ぶたにく だいず ミックスピーンズ	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 ガラスープチキン	32.0 g
\r\	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	コンソメコ゛ールト゛ 塩 ガラ スープ゜チキン	325 mg
							2.0 g
	ごはん	0		⊂ø.			609 kca
1	レバーとじゃがいものマリ アナソース煮		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
金	ほうれん草のバターがめ		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
	豆腐のみそげ		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
	ごはん			こめ			559 kca
1 4 火	^{ごうそうや} さけの香草焼き	0	さけ	オリーブあぶら	にんにく レモンかじゅう あおじそ ふりかけ	黒こしょう 白ワイン	28.8 g
	のり酢和え		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 白菜のみそ汁		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

15水	^{むぎ} 麦ごはん			こめ むぎ			632	kcal
	^{は 込ま} 春巻き	┨		はるまき あぶら			19.1	g
	はるさめ 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
	たゅうか 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 ガラスープチキン	1.5	g
16木	たかな 高菜ごはん			こめ ごま ごまあぶら	たかなづけ	濃□醤油	536	kcal
	ごもく に 五目煮		とりにく だいず	あぶら さとう	ごぼう 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	0	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
	鶏肉のきのこあんかけ	0	とりにく	かたくりこ	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	酒 塩 みりん 濃口 醤油	26.7	g
	切り干し大根の妙め煮		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 えのきたけ	昆布 鰹節 塩 薄口 醤油 濃口醤油	1.6	g
2 1 火				おにぎりべんとうの				
	ごはん			こめ			598	kcal
2 2	がたにく あつあ みそ いた 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
2水	ば デビーフン	0	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	が ラスープチキン 薄口醤油塩 酒	354	mg
							1.3	g
	コッペパン	0		コッペパン			564	kcal
2	オムレツ		オムレツ				23.5	g
木	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
	さつまいもの豆乳スープ		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	が ラスープチキン こしょう 混合 塩	1.6	g
	ごはん	0		こめ			553	kcal
2	サバの塩焼き		さば			塩 酒	25.1	g
金	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
	れんこんのみとげ		とうふ わかめ みそ		れんこん えのきたけ たまねぎ	だしパック	1.6	g
	麦ごはん	0		こめ むぎ			610	kcal
2	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 ケチャップ ウスターソース	21.8	g
7月	きゅうりとわかめの酢の物		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
	むぎ 麦ごはん	0		こめ むぎ			548	kcal
2	プルコギ丼の具		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
8火	わかめスープ		とうふ ぶたにく わかめ		えのきたけ チンゲンツァイ ねぎ	中華味 がうスープ チャン 濃口醤油 酒	283	mg
							1.0	g
	ごはん	0		⊂ø.			585	kcal
2	とりにく 鶏肉とさつまいものごまが		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
9 水	らめ みそけんちん汁		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	304	mg.
					JO 100	-HIII	1.8	g
	コッペパン	0		コッペパン			570	kcal
3 0	ながさき 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
木	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	海 (表口 基油)	309	mg
							2.4	g
	ごはん			こめ			619	kcal
3	ハンバーグ		ミートハンバーグ			ケチャップ	20.7	g
1 金	ポテトサラダ	0		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
	パンプキンポタージュ		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 ガラスープチキン コンソメゴールド	1.7	g