

小P

令和7年度 11がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

きせつの たべものについて しょう！



献立表を見ること

基山小学校

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			調味料等	1人ばく質 カルシウム 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		
4火	ごはん			こめ			571 kcal
	イタリアングリルチキン	○	とりにく	さんおんとう オリーブあぶら	にんにく たまねぎ トマトかん	塩 コツメジール 濃口醤油 キャップ カタラー	25.0 g
	キャベツとささみのサラダ		むしささみ		にんじん キャベツ きゅうり	(日食)ごまドレッシング	270 mg
	ポテトスープ		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ セロリー こまつな	ガスフチン 塩 コツメジール 薄口醤油	1.2 g
5水	キムタクごはん		ぶたにく	こめ むぎさんおんとう ごま ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん はねぎ	薄口醤油 濃口醤油 酒	540 kcal
	ししゃもフライ	○	ししゃもフライ	あぶら			22.6 g
	おかか和え		かまぼこ かつおぶし	さんおんとう	キャベツ にんじん こまつな	薄口醤油 濃口醤油	388 mg
	まこもだけのみそしる		とうふ わかめ みそ		えのきだけ たまねぎ まこも はねぎ	だしパック	2.7 g
6木	ごはん			こめ			547 kcal
	うまに	○	とりにく あつあげ	じゃがいも さといも こんにやくさんおんとう あぶら	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒 鰹節	20.4 g
	はくさいのごます和え			ごまさんおんとう	にんじん はくさい もやし こまつな レモンかじゅう	酢 薄口醤油	344 mg
	しそ味ひじき		しそあじひじき				1.6 g
7金	ごはん			こめ			605 kcal
	豚肉の味噌焼き	○	ぶたにく みそ	さんおんとう かたくりこ	しょうが にんにく	酒 みりん 酢	29.1 g
	ひじきの炒め煮		ぶたにく ひじき だいす	さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	濃口醤油 みりん	294 mg
	すまし汁		とりにく とうふ		だいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	1.4 g
10月	ごはん			こめ			552 kcal
	あじフライ	○	きゅうしゅうさんあじフライ	あぶら			20.3 g
	小松菜のりし和え		まぐろあぶらづけ やきのり	さんおんとう	こまつな はくさい もやし にんじん	濃口醤油	324 mg
	のっぺいじる		あつあげ	さといも かたくりこ	れんこん だいこん ほししいたけ にんじん はねぎ	鰹節 昆布 みりん 薄口醤油 酒 塩	1.2 g
11火	煮ごはん			こめ むぎ			624 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	キャップ アルカリイオン水	19.9 g
	れんこんのサラダ		ひじき	エッグケア(たまごふしう) ごま	れんこん キャベツ にんじん きゅうり	濃口醤油 みりん 酢	286 mg
							1.7 g
12水	ごはん			こめ			585 kcal
	肉豆腐	○	ぶたにく やきとうふ	さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい こんにやく	濃口醤油 酒 みりん	24.3 g
	しらす和え		ロースハム わかめ しらすほし	はるさめさんおんとう	キャベツ しょうが こまつな あかピーマン	酢 薄口醤油	379 mg
	みかん				みかん		1.5 g
13木	ミルクパン			ミルクパン			618 kcal
	ポークチャップ	○	ぶたにく	あぶらさんおんとう かたくりこ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	キャップ 酒 中濃ソース	33.7 g
	はくさいとりんごのサラダ		むし鶏	フレンチドレッシング ごま	はくさい きゅうり りんご レモン	薄口醤油	404 mg
	ポトフ		とりにく だいす	じゃがいも あぶら	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく	ガスフチン 塩 コツメジール	2.2 g
14金	ごはん			こめ			621 kcal
	ホイコーロー	○	ぶたにく	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	ツマミヤシ 濃口醤油 酒	24.3 g
	中華スープ		とりにく とうふ	ごまあぶら	たまねぎ チンゲンツアイ だけのこ	塩 薄口醤油 中華味 ガスフチン 酒	305 mg
	大芋芋		さつまいも あぶら みずあめさんおんとう くらごま			濃口醤油 みりん	1.3 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 ちょうみりょうとう じょうりょうとう	たんぱく質 たんぱくしつ 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	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 おもにえんじーにーになる	おもに体の調子を整える おもにたいのてうしをさとる		
17月	ごはん	○		こめ			577 kcal
	さんまのかんろ煮		さんまかんろに				21.8 g
	くきわかめのきんぴら		天ぷら 茎わかめ	ごまあぶら ごま さんおんとう	ごぼう にんじん こんにゃく	濃口醤油 みりん 酒	340 mg
	かぶと厚揚げのみそしる		あつあげ みそ		かぶ たまねぎ えのきたけ はねぎ	だしパック	2.1 g
18火	ごはん	○		こめ むぎ			568 kcal
	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ		とりにく	かたくりこ あぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン ほししいたけ	酒 酢 濃口醤油 薄口醤油 みりん	20.9 g
	はるさめスープ		ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ もやし はねぎ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 カラアゲ汁 中華味	255 mg
							1.4 g
19水	わかめごはん	○		こめ むぎ ごま		わかめご飯の素	593 kcal
	甘酢和え		かまぼこ	さんおんとう	キャベツ もやし ほうれんそう しょうが	酢 薄口醤油	22.1 g
	けんちんうどん		とりにく あつあげ	うどんめん あぶら	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 だしパック 鰹節	335 mg
							1.9 g
20木	釜山小6年：修学旅行・給食やし	○					
	コッペパン			コッペパン			668 kcal
	クリームシチュー		とりにく スkimミルク きゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	バター・粉チーズ 白ワイン	29.8 g
	さけフライ		さけフライ	あぶら			329 mg
21金	イタリアンサラダ	○	ロースハム		キャベツ だいこん あかピーマン とうもろこし	イタリアンレタス	2.9 g
	釜山小全校：修学旅行・給食やし						
25火	ごはん	○		こめ			585 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく	さんおんとう		濃口醤油 みりん 酒	24.0 g
	かきなます			ごま さんおんとう	かき だいこん にんじん レモンかじゅう	塩 酢	294 mg
	キャベツとさつまいものみそしる		あぶらあげ みそ	さつまいも	キャベツ たまねぎ えのきたけ はねぎ	だしパック	1.5 g
26水	素ごはん	○		こめ むぎ			592 kcal
	豚丼		ぶたにく	あぶら さんおんとう かたくりこ	たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ ごぼう はねぎ	薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん だしパック	23.5 g
	ナムル		むしささみ	ごまあぶら	もやし こまつな にんじん	薄口醤油 塩	293 mg
	さつまポテト			さつまポテト			1.3 g
27木	チキンライス	○	とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ	塩 チョップ ウスターソース	601 kcal
	ごまマヨサラダ		ロースハム ひよこまめ	エッグケア(たまごふししょう) ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 こしょう混合	18.8 g
	コーンスープ		ベーコン スkimミルク きゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ とうもろこし コーンクリーム パセリ	カラアゲ汁 バター・粉チーズ こしょう	308 mg
							2.4 g
28金	ごはん	○		こめ			585 kcal
	鯖の生煮え		さば	さんおんとう	しょうが	濃口醤油 みりん 酒	25.5 g
	はるさめの酢の物		わかめ	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん	酢 薄口醤油	331 mg
	はくさいと厚揚げのみそしる		あつあげ みそ		はくさい ぶなしめじ こまつな はねぎ	だしパック	2.0 g

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しく並べましょう！



「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言しましょう。



お箸を正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう