

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

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			調味料等	1人分 たんぱく質 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 コツメダリ 濃口醤油	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	バター 粉チーズ 塩 コツメダリ 濃口醤油	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
	小松菜のりしる		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	素ごはん			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	チャップ 粉チーズ ソース 粉チーズ 酒	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	若基小6年：修学旅行・給食おし						
	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	チャップ 酒 中濃ソース 塩	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 かじゅう	薄口醤油	404 mg
14 金	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	バター 粉チーズ 塩 コツメダリ 濃口醤油	2.2 g
	若基小全校：修学旅行・給食おし						
	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
17 月	くさわかめのきんぴら		天ぶら 里わかめ	ごまあぶら ごまさんおんとう	ごぼう にんじん こんにやく	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 えのきだけ はねぎ	だしパック	2.1 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	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		
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 だけのこ 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 がら-ブチン 中華味	255 mg
19 水	わかめごはん			こめ むぎ ごま		わかめご飯の素	1.4 g
	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	593 kcal
	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	22.1 g
20 木	コッペパン			コッペパン			335 mg
	クリームシチュー	○	とりにく スkimミルク ギゆうにゅう	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-クリーム 白ワイン	1.9 g
	さけフライ		さけフライ	あぶら			668 kcal
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	29.8 g
	ごはん			こめ			329 mg
	ハンバーグジャボネソース	○	ギゆうにく ぶたにく たまご	パンこ オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんにく しょうが	塩 バター-クリーム 濃口醤油 みりん 酒 酢	2.9 g
25 火	野菜ソテー		ベーコン	あぶら	にんじん とうもろこし キャベツ ほうれんそう	塩 こしょう 薄口醤油	626 kcal
	大根のみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		だいこん たまねぎ ぶなしめじ はねぎ	だしパック	24.1 g
	ごはん			こめ			292 mg
26 水	鶏肉の照り焼き	○	とりにく	さんおんとう			585 kcal
	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	濃口醤油 みりん 酒	24.0 g
	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 えのきだけ はねぎ	塩 酢	294 mg
27 木	素ごはん			こめ むぎ			1.5 g
	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	592 kcal
	ナムル		むしやさみ	ごまあぶら	もやし こまつな にんじん	薄口醤油 塩	23.5 g
28 金	さつまいも			さつまいも			293 mg
	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 ケチャップ かつ-ライス	1.3 g
	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	601 kcal
28 金	コーンスープ		ベーコン スkimミルク ギゆうにゅう	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	がら-ブチン バター-クリーム こしょう	18.8 g
	ごはん			こめ			308 mg
	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	2.4 g
28 金	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	585 kcal
	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	25.5 g
							331 mg
							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。



お箸を正しく使しましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう