



令和7年度 12か月ごんこだてひょう

きゅうしょくもくひょう

さむさにまけないしょくじをしよう!



献立表を
見ることができます

基山・若基小学校

日 ・ 曜	こんだてめい 献立名	牛乳 牛乳 牛乳	ざいりょう			じょうみりょうとう 調味料等	工初代 - たんぱく質 加熱用 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	ごはん	○		こめ			600 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく		しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.4 g
	大根のりサラダ		かつおぶし やきのり	ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな	塩 濃口醤油	293 mg
	豚汁		ふたにく みそ	さつまいも こんにゃく あぶら	たまねぎ こぼう にんじん はねぎ		1.8 g
2 火	むさごはん	○		こめ むぎ			560 kcal
	豚肉とれんこんの甘からい ため		ふたにく	あぶら さんおんとう ごま	こんにゃく れんこん	濃口醤油 みりん 酒	24.8 g
	ほうれんどうのナムル		ロースハム	ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんどう	薄口醤油 塩	274 mg
	はるさめ		とりにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ は ねぎ	濃口醤油 ガラスープ だし 塩 酒 薄口醤 油	1.3 g
3 水	むさごはん	○		こめ むぎ			621 kcal
	ひじきの炒め煮		とりにく ひじき だいす	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん こんにゃく	濃口醤油 みりん	25.8 g
	おでん風煮		とりにく あつあげ ちくわ こんぶ	こんにゃく	にんじん だいこん いんげんまめ	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 鰹節 だしパック	436 mg
	ソフール		ソフール				1.3 g
4 木	コッペパン	○		コッペパン			550 kcal
	ツナごぼうサラダ		まぐろあぶらづけ		こぼう にんじん とうもろこし きゅうり	(日食) ごまドレッシ ング	21.4 g
	スペゲティナポリタン		ワインナー ベーコン	スペゲッティ さんおんとう	あおビーマン にんじん たまねぎ にんにく トマトかん	トマトピューレ ガ チャップ デミグラス ソース 塩 こしよ う混合 クヌーリーズ 濃口醤油 コリメゴール ト	283 mg
							2.3 g
5 金	ごはん	○		こめ			560 kcal
	きびなごあおさフライ		きびなごあおさフライ	あぶら			21.5 g
	五目きんぴら		とりにく	あぶら さんおんとう	こぼう にんじん れんこん こん にゃく えだまめ	濃口醤油 みりん 酒	330 mg
	白菜のみぞれ		あつあげ みそ		はくさい にんじん たまねぎ	だしパック	1.4 g
8 月	むさごはん	○		こめ むぎ			557 kcal
	チャーフィ		きゅうにく ふたにく	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 きくら げ こまつな にんにく	濃口醤油	23.9 g
	韓国風かきたまご		とうふ わかめ たまご	ごまあぶら ごま かたくりこ	ぶなしめじ たまねぎ ながねぎ	ガラスープ チキン 塩 薄 口醤油	306 mg
							1.1 g
9 火	むさごはん	○		こめ むぎ			615 kcal
	チキンカレー		とりにく	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	ケチャップ カレー粉 アリゲーター・カレーソース 塩 ヌターリーズ	21.4 g
	いろどりサラダ		まぐろあぶらづけ	オリーブあぶら	キャベツ キュウリ にんじん とう もろこし	こしょう混合 酢 塩	269 mg
							2.1 g
10 水	ごはん	○		こめ			573 kcal
	豚肉のしょうが炒め		ふたにく		たまねぎ えのきだけ しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.8 g
	おかかあえ		ロースハム かつおぶし	さんおんとう	こまつな キャベツ もやし	濃口醤油	307 mg
	さつまいものみぞれ		あぶらあげ とうふ みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん はねぎ	だしパック	1.7 g
11 木	コッペパン	○		コッペパン			598 kcal
	りんごジャム			りんごジャム			27.5 g
	トマトオムレツ		トマトオムレツ				319 mg
	まめまめサラダ		むしささみ ひよこまめ だいす	エッグケア(卵不使用) ごま	キャベツ にんじん えだまめ		2.1 g
12 金	野菜スープ	○	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん にん にく ハセリ	ガラスープ チキン 塩 コ リメゴール	
	ごはん		ふたにく				606 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	酒 濃口醤油	24.9 g
	の豚丼		やきのり	さんおんとう	ほうれんそう はくさい もやし に んじん	酢 濃口醤油	316 mg
	大根のみぞれ		あぶらあげ わかめ みそ		だいこん にんじん たまねぎ はね ぎ	だしパック	2.0 g

日 ・ 曜	こndaてめい 献立名	中 華 風 味	ざいりょう ※変わることがあります				ちょうみりょうとう 調味料等	I初 - 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			
15 月	ごはん	O		こめ				576 kcal
	しゅうまい		しゅうまい					25.2 g
	豚肉とじゃがいもの中華炒め		ぶたにく じゃがいも	じゃがいも ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	濃口醤油 塩	285 mg	
	はくさい 白菜スープ		とりにく だいす とうふ		はくさい ほししいたけ はねぎ	昆布 だしパック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.0 g	
16 火	ごはん	O		こめ				546 kcal
	すき焼き風煮		ぶたにく ぎゅうにく とうふ	じゃがいも さんおんとう あぶら	こんにゃく はくさい ほししいたけ にんじん ながねぎ	だしパック みりん 濃口醤油 酒	23.2 g	
	切り干し大根の和え物			さんおんとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん きゅうり もやし	酢 薄口醤油	338 mg	
	さかのり		やきのり					0.8 g
17 水	ごはん	O		こめ				664 kcal
	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 バセリ	酒 濃口醤油	29.4 g	
	かき 柿のごま和え			ごま ねりごま さんおんとう	はくさい ほうれんそう もやし か き	濃口醤油	344 mg	
	さつまいもの豆乳みそ汁		あつあげ とうにゅう みそ	さつまいも	たまねぎ ぶなしめじ にんじん は ねぎ	だしパック	1.7 g	
18 木	青しそごはん	O		こめ むぎ				622 kcal
	ツナサラダ		まぐろあぶらづけ ひじき	ごま	キャベツ もやし にんじん	和風ドレッシング	23.9 g	
	きつねうどん		あぶらあげ とりにく かまほこ	うどんめん さんおんとう	にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ	濃口醤油 みりん だしパック 昆布 薄口醤油 酒 塩	317 mg	
	みかん				みかん			1.9 g
19 金	ごはん	O		こめ				556 kcal
	や 焼きししゃも		ししゃも					25.4 g
	ごぼうのしょうが炒めの煮		ぶたにく	さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ほし しいたけ しょうが	濃口醤油 みりん	393 mg	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな	だしパック	1.7 g	
22 月	ごはん	O		こめ				577 kcal
	さわらの西京やき		さわら みそ	さんおんとう	しょうが	酒 みりん	25.4 g	
	れんこんサラダ		まぐろあぶらづけ		れんこん きりぼしだいこん にんじ ん きゅうり	青じそドレッシング	297 mg	
	かぼちゃのみそ汁		とうふ みそ	じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ は ねぎ	だしパック	1.6 g	
23 火	ごはん	O		こめ				687 kcal
	ロースチキン		とりにく	はちみつ さんおんとう	しょうが にんにく	濃口醤油 みりん 酒 こしょう	28.1 g	
	フレンチサラダ		ロースハム		キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	フレンチドレッシング	316 mg	
	ミネストローネ		ぶたにく だいす	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 トマトかん	ガーリックオーブン 水 ケ チャッパーコリヤーゴールド 塩 こしょう	1.6 g	
	クリスマスケーキ			おこめでクリスマスいちごケーキ				

さむ ま ふゆ げん き す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんが使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきににくい丈夫な体をつくりましょう。



かぜ よ ぼう えい よう そ た もの 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ふ からだ 丈夫な体をつくる



つよ こう さん か さ よう からだ まも **強い抗酸化作用で体を守る**



年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。