

小P

令和7年度 1がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

"しょくぶんか"についてしよう!

アクセスは
こちら
献立表を見る
ことができます

基山小学校

日・曜	ごみだてめい 献立名	牛乳 手作り とうふ	ざいりょう			ちょうみりょうとう 調味料等	T水 -たんぱく質 加熱法 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		
9 金	ごはん	○		こめ			621 kcal 26.3 g 357 mg
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	にんにく しょうが	塩 キャップ コチジャ ン 醋 濃口醤油 酒	
	韓国風サラダ		やきのり	ごま さんおんとう ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく きゅ うり	濃口醤油 醋	
	豆腐のみぞ汁		とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ えのきだけ だいこん は ねぎ	だしパック	
かがみかい 鏡開き献立							
13 火	ごはん	○		こめ			574 kcal 24.8 g 270 mg
	ぶりの照り焼き		ぶりのてりやき				
	紅白なます		かつおぶし	じょうはくとう	だいこん にんじん レモンかじゅう	酢 塩	
	雑煮風たご汁		とりにく かまぼこ	しらたまこ はくりきこ	はくさい にんじん こまつな しい たけ	昆布 鰹節 濃口醤油 薄口醤油 塩	
14 水	ごはん	○		こめ			566 kcal 26.7 g 341 mg
	おでん		とりにく うずらのたまご あつあげ ちくわ こんぶ	さといも こんにゃく	にんじん だいこん さやいんげん	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 鰹節	
	梅おかか和え		かつおぶし	ごまあぶら さんおんとう	こまつな キャベツ もやし	濃口醤油 ねりうめ	
	一食納豆		なっとう				
15 木	コッペパン	○		コッペパン			671 kcal 28.0 g 324 mg
	ポークピーンス		ふたにく ベーコン だいす ミック スピージズ	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん トマトかん	ケチャップ 濃口醤油 リ メゴード 塩 こしよ う ガスープオイ 赤ワ イン	
	チーズマカロニサラダ		ロースハム クッキングチーズ	マカロニ オリーブオイル エッグケ ア(卵不使用)	キャベツ プロッコリー にんじん	塩 醋	
16 金	ごはん	○		こめ			528 kcal 24.0 g 294 mg
	白身魚のカレー醤油焼き		しろみさかな	あぶら		カレー粉 濃口醤油 みりん	
	ごぼうサラダ		むしささみ		ごぼう きりほしだいこん にんじん キャベツ	みりん 濃口醤油 (日 食)ごまドレッシング	
	じゃがいものみぞ汁		あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ はねぎ	だしパック	
19 月	むぎ ごはん	○		こめ むぎ			575 kcal 22.7 g 255 mg
	酢豚		ふたにく	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 ピー マン しいたけ	塩 醋 ケチャップ 濃口醤油	
	中華風コンースープ		とりにく	あぶら	コーンクリーム たまねぎ とうもろ こし しょうが チンゲンツアイ	酒 こしょう混合 塩 薄口醤油 ガスープオイ 中華味	
はつ かしょくがつ 二十日正月 メニュー							
20 火	ごはん	○		こめ			615 kcal 29.7 g 464 mg
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれに				
	のり和え		まぐろあぶらづけ やきのり	ごまあぶら さんおんとう ごま	もやし きゅうり にんじん	濃口醤油	
	がめ煮		とりにく あつあげ こんぶ	さといも こんにゃく さんおんとう あぶら	にんじん れんこん ごぼう しいた け さやいんげん	みりん 濃口醤油 酒	

日 曜	牛 乳 にゅう りゅう	こいだてめい 献立名	ざいりょう			ちようみりょうとう 調味料等	I材料 - 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		
21 水	O	オムライス (ライス)	ベーコン	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 ウスターソース	576 kcal
		(たまごシート)	たまごシート				23.7 g
		(ケチャップ)	むしささみ だいす ひよこまめ	エッグケア(卵不使用) ごま	はくさい にんじん きゅうり	ケチャップ	308 mg
		白菜サラダ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ たいこん にんじん キャ ベツ にんにく パセリ	ガラスープチキン 塩 コッソ ゴーレード 薄口醤油	2.2 g
22 木	O	むぎ 養生はん		こめ むぎ			600 kcal
		ふゆやさい 冬野菜カレー	ぎゅうにく ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ れんこん だい こん ブロッコリー にんにく しょ うが トマトかん	アルゲソフリーカークル カ レーフ粉 ウスターソース ケ チャップ	19.5 g
		フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		りんご ミックスドフルーツ(もも パ イン みかん)		295 mg
23 金	O	ごはん		こめ			1.5 g
		鶏肉のみぞ焼き	とりにく みそ	さんおんとう ごまあぶら	しょうが	酒 みりん	602 kcal
		ひじきのいため煮	ぶたにく ひじき だいす	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	濃口醤油 みりん	28.8 g
		かきたま汁	かまぼこ とうふ たまご	かたくりこ	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	326 mg



高山町の郷土料理(めた・ぐつぐつ)

26 月	ごはん めた ぐつぐつ りんご	O	かまぼこ みそ ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく じゃがいも さんおんと う	だいこん にんじん はくさい もやし にんじん しいた け ながねぎ りんご	酢 みりん みりん 濃口醤油 酒	554 kcal 22.2 g 344 mg 1.4 g
---------	--------------------------	---	----------------------	---	---	---------------------	---------------------------------------

高山中学校の野田校長先生おすすめメニュー(じゃがじゃがごはん)

27 火	じゃがじゃがごはん 肉野菜いため 冬野菜のみぞ汁	O	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さんおんとう さつまいも	バセリ たまねぎ 青ピーマン キャベツ も やし にんじん にんにく しょうが はくさい だいこん はねぎ	塩 焼き肉のたれ 濃口醤 油 酒 だしパック	541 kcal 23.9 g 293 mg 2.0 g
---------	--------------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------------

佐賀のB種グルメ

28 水	シシリアンライス (米ごはん) (お肉) (野菜) (ソース)	O	ぎゅうにく ぶたにく ごまあぶら エッグケア(卵不使用) ベーコン	こめ むぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きビーマン も やし たまねぎ にんじん ソテーオニオン えのきだけ こまつな			607 kcal 23.1 g 280 mg 1.7 g
---------	---	---	--	--	--	--	---------------------------------------

タイムスリップ給食

29 木	きなこ揚げパン カレーシチュー フロッコリーサラダ	O	きなこ とりにく ぎゅうにゅう スキミル ロースハム	フレーベンパン(乳・卵抜き) さんおん とう あぶら じゃがいも あぶら にんじん たまねぎ グリンピース だいこん にんじん ブロッコリー とうもろこし			582 kcal 24.3 g 307 mg 3.0 g
---------	---------------------------------	---	----------------------------------	--	--	--	---------------------------------------

和食給食

30 金	ごはん 鮭のごま焼き 白菜の煮浸し みそけんちん汁	O	さば あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ とりにく みそ	こめ さんおんとう ごま あぶら さんおんとう ごまあぶら さといも	しょうが はくさい にんじん こぼう だいこん にんじん ぶなし めじ こんにゃく はねぎ	濃口醤油 酒 みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん だしパック	625 kcal 30.1 g 355 mg 1.6 g
---------	------------------------------------	---	---------------------------------------	---	--	---	---------------------------------------