

## 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	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 しょうりょうとう 調味料等	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
			あかの食べ物 あかの食べ物	さいろの食べ物 さいろの食べ物	みどりの食べ物 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
	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 かつお 酒 濃口醤油	26.3 g
	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 酢	357 mg
	豆腐のみそ汁		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	1.6 g
献立 献立							
13 火	ごはん			こめ			574 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶりのてりやき				24.8 g
	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	270 mg
	雑煮風だご汁		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	1.6 g
14 水	ごはん			こめ			566 kcal
	おでん	○	とりにく うすらのたまご 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	26.7 g
	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	341 mg
	一食納豆		なっとう				1.6 g
15 木	コッペパン			コッペパン			671 kcal
	ポークビーンズ	○	ぶたにく ベーコン だいず ミック スピーンズ	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん トマトかん	かつお 濃口醤油 ソース 塩 こしょう ガスツァイ 赤ワイン	28.0 g
	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 エッグゲア(卵不使用)	キャベツ ブロッコリー にんじん	塩 酢	324 mg
							2.7 g
16 金	ごはん			こめ			528 kcal
	白身魚のカレー醤油焼き	○	しろみざかな	あぶら		カレー粉 濃口醤油 みりん	24.0 g
	ごぼうサラダ		むしささみ		ごぼう きりぼしだいこん 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	294 mg
	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 ぶなしめじ はねぎ	だしパック	1.6 g
19 月	煮ごはん			こめ むぎ			575 kcal
	酢豚	○	ぶたにく	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 酒 酢 かつお 濃口醤油	22.7 g
	中華風コーンスープ		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 チンゲンツァイ	酒 こしょう混合 塩 薄口醤油 ガスツァイ 中華味	255 mg
							1.5 g
二十日正月 メニュー							
20 火	ごはん			こめ			615 kcal
	いわしのみぞれ煮	○	いわしのみぞれに				29.7 g
	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	464 mg
	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	0.9 g

日・曜	献立名 <small>こんだてめい けんりつな</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	ざいりょう ※変わることがあります <small>ざいりょう</small>			調味料等 <small>ちやうみりやうとう</small>	たんぱく質 たんぱく質 加減 <small>かへん</small>
			あかの食べ物 <small>あかのたべもの</small>	きいろの食べ物 <small>きいろのたべもの</small>	みどりの食べ物 <small>みどりのたべもの</small>		
			おもに体をつくる <small>おもにからだをつくる</small>	おもにエネルギーになる <small>おもにエネルギーになる</small>	おもに体の調子を整える <small>おもにからだのちょうしをととのえる</small>		
21 水	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 クスターソース	576 kcal
	(たまごシート)		たまごシート				23.7 g
	(ケチャップ)					ケチャップ	308 mg
	白菜サラダ		むしささみ だいず 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	酢 こしょう	2.2 g
	ポトフ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ にんにく パセリ	かす-ア 粉 塩 コツメ ー-ド 薄口醤油	
22 木	麦ごはん	○		こめ むぎ			600 kcal
	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	アレルギーフリーカレー カレー粉 クスターソース 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 ミックスフルーツ(もも パイン みかん)		295 mg
23 金	ごはん	○		こめ			602 kcal
	鶏肉のみそ焼き		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	28.8 g
	ひじきのいため煮		ぶたにく ひじき だいず	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	326 mg
	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	1.4 g



ぜん こく がっ こう きゅうしよくしゅうかん

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



基山町の郷土料理(めた・づつづつ)							
26 月	ごはん	○		こめ			554 kcal
	めた		かまぼこ みそ	さんおんとう ごま	だいこん にんじん	酢 みりん	22.2 g
	づつづつ		ぶたにく あつあげ	こんにゃく じゃがいも さんおんとう	はくさい もやし にんじん しいたけ なかねぎ	みりん 濃口醤油 酒	344 mg
	りんご				りんご		1.4 g



基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	○		こめ じゃがいも あぶら	パセリ	塩	541 kcal
	肉野菜いため		ぎゅうにく ぶたにく	ごまあぶら さんおんとう	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	焼き肉のたれ 濃口醤油 酒	23.9 g
	冬野菜のみそ汁		とりにく とうふ みそ	さつまいも	はくさい だいこん はねぎ	だしパック	293 mg
							2.0 g

佐賀のB級グルメ							
28 水	シシリアンライス (菜ごはん)	○		こめ むぎ			607 kcal
	(お肉)		ぎゅうにく ぶたにく	さんおんとう あぶら	にんにく たまねぎ	酒 濃口醤油 みりん	23.1 g
	(野菜)			ごまあぶら	キャベツ にんじん きピーマン もやし	塩 薄口醤油	280 mg
	(ノンエッグマヨネーズ)			エッグケア(卵不使用)			1.7 g
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん ソテーオニオン えのきたけ こまつな	かす-ア 粉 塩 薄口醤油 コツメ-ド	



タイムスリップ給食

米飯給食が始まる前の給食 1976年(昭和51年)までは、給食にご飯は出てませんでした。

29 木	きなこ揚げパン	○	きなこ	プレーンパン(乳・卵抜き) さんおんとう あぶら			582 kcal
	カレーシチュー		とりにく きゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース	アレルギーフリーカレー アルゲ ソリーダ-ネイトルー コツメ-ド 濃口醤油 ケチャップ	24.3 g
	ブロッコリーサラダ		ロースハム		だいこん にんじん ブロッコリー とうもろこし	和風ドレッシング	307 mg
			 				3.0 g

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