

小P

令和7年度 1がつこんだてひょう



アクセスは
こちら

献立表を
見ることが
できま

きゅうしょくもくひょう

“しょくぶんが”についてしよう！

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			しょうみりょうとう 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	さいろの食べ物	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
	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 ケチャップ コチジャン 酢 濃口醤油 酒	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 えのきたけ だいこん はねぎ	だしパック	1.6 g
雑 煮 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	きなこあげパン	○	きなこ	プレーンパン さんおんとう あぶら		塩	671 kcal
	ボークビーンズ		ぶたにく ベーコン だいず ミックスビーンズ	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん トマトかん	ケチャップ 濃口醤油 コンソメ 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	麦ごはん	○		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 ケチャップ 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	こんだてめい 献立名	牛乳 ぎゅうにゅう	ざいりょう ※変わることがあります			ちやうみりようとう 調味料等	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
			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		
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
	はくさい 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
22 木	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-ルト 薄口醤油	
	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 ミックスドフルーツ(もも パイン みかん)		295 mg
23 金	ごはん	○		こめ			1.5 g
	とりにく 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	602 kcal
	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	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
1月24日~30日は、全国学校給食週間です！							

基山町の精進料理(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
29 木	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-ルト	

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	コッペパン	○		コッペパン			582 kcal
	カレーシチュー		とりにく ぎゅうにゅう 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 アレルギー-フリー-コンソメ-ルト 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