

小P

令和7年度 2かつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

けんこうをかんがえたしょくじをしよう！



立表を見ることができます

基山小学校
若基小学校

日・曜	献立名	主食	ざいりょう			調味料等	エネルギー たんぱく質 カロリーカロリー 食塩相当量		
			※変わることがあります						
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物				
2月	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐	おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもにエネルギーになる	おもにエネルギーになる				
			こめ むぎ				567 kcal		
			あぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ		にんじん たまねぎ はねぎ にんにく しょうが たけのこ	テツメソダヤリ 濃口醤油 酒 トウバンジャン	23.6 g		
			まぐろあぶらづけ かいそうミックス		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	328 mg 1.5 g		
3火	部分献立								
	ごはん	○	こめ				575 kcal		
	いわしフライ		あぶら				25.0 g		
	ごもくいた 五目炒め		さんおんとう ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん		酒 みりん 濃口醤油	320 mg		
	ほうれん草のみぞれ 汁		とうふ みそ あぶらあげ	ほうれんそう はくさい にんじん はねぎ		だしパック	1.6 g		
4水	せつぶんまめ 部分豆		せつぶんまめ						
	ごはん	○	こめ				578 kcal		
	レバーとじゃがいもの煮り煮		かたくりこ じゃがいも あぶら ザンおんとう	しょうが にんにく		酒 濃口醤油	22.7 g		
	ゆかりあえ			キャベツ もやし にんじん		ゆかり 塩 薄口醤油	311 mg		
5木	ぶたじる 豚汁		ぶたにく あつあげ みそ	だいこん こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ		だしパック	1.7 g		
	コッペパン	○	コッペパン				568 kcal		
	とりにく 鶏肉のアップルソース焼き		さんおんとう	にんにく		塩 こしょう 酒 りんごヒュレ 濃口醤油	30.3 g		
	ボテトサラダ		じゃがいも エッグケア(卵不使用)	キャベツ にんじん とうもろこし		塩 こしょう	295 mg		
6金	コンソメスープ		ベーコン 大豆	マカロニ	たまねぎ こまつな にんじん ぶな しめじ バセリ	ガラスープチャリ 塩 コリッソーゴールド こしょう	2.2 g		
	のりの日								
	ごはん	○	こめ				602 kcal		
	しゅうまい						25.1 g		
	うき煮		とりにく あつあげ	じゃがいも さといも さんおんとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほしこいたけ こんにゃく ごぼう	かつおぶし みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒	339 mg		
	白菜のしらす和え		しらすぼし	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	塩 醋 薄口醤油	1.0 g		
9月	やきのり		やきのり						
	ごはん	○	こめ				565 kcal		
	さけ 鮭の香草焼き		オリーブあぶら	にんにく レモンかじゅう	こしょう 白ワイン 青しそぶりかけ 酒		26.1 g		
	じゃがいものきんぴら		てんぷら	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	ピーマン にんじん	濃口醤油	310 mg		
10火	だいこん 大根とベーコンのスープ		ベーコン あつあげ	あぶら	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう ジリソード ガラスープチャリ 塩 薄口醤油	1.2 g		
	ごはん	○	こめ				589 kcal		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおのり	はくりきこ あぶら			27.7 g		
	すみど和え		いか ひじき みそ	さんおんとう	ほうれんそう もやし にんじん	酢	289 mg		
12木	はくさい 白菜スープ		ぶたにく とうふ	はるさめ	はくさい はねぎ ほしこいたけ	こんぶ だしパック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.3 g		
	とりごぼうめし	○	とりにく	こめ むぎ さんおんとう あぶら	ほしこいたけ ごぼう にんじん えだまめ しょうが	濃口醤油 みりん 塩 酒	590 kcal		
	みどりラーメン		とりにく みそ	ちゃんぽんめん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん とうもろこし はねぎ	ガラスープチャリ トウ パンジャン 濃口醤油 中華味	24.6 g		
	ごま和え		まぐろあぶらづけ	ごま さんおんとう	ほうれんそう はくさい もやし	酢 濃口醤油	320 mg 1.8 g		
13金	ごはん		こめ				595 kcal		
	チーズタッカルビ	○	とりにく シュレッドチーズ	さつまいも さんおんとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コチジャン 濃口醤油 酒 グリップ	24.5 g		
	もやしのナムル			ごまあぶら	もやし にんじん こまつな だいこん	薄口醤油 塩	367 mg		
	わかめスープ		とうふ わかめ		えのきだけ たまねぎ はくさい ながねぎ	ガラスープチャリ ちゅう かあじ 塩 薄口醤油	1.5 g		

日 曜	ごんだけめい 献立名	十 日 計 算 用 表	ざいりょう			ちようみりょうとう 調味料等	I杯伴 - たんぱく質 カルシウム 食塩相当量		
			※変わることがあります						
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物				
16 月	ごはん すぶた 酢豚	○	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	602 kcal 24.5 g 287 mg 1.3 g		
			ぶたにく あつあげ	かたくりこ ジャガイモ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン きくらげ	濃口醤油 酒 醋 ケチャップ			
			とりにく	ごまあぶら	にんじん えのきだけ とうもろこし コーンクリーム たまねぎ しょうが チンケンツァイ	ガラスープ チキン 中華味 塩 薄口醤油			
17 火	ごはん とりにく 鶏肉のみぞ焼き きりほし大根のゆめ煮	○	こめ				597 kcal 27.3 g 304 mg 1.6 g		
			とりにく みそ	さんおんとう	にんにく しょうが	みりん 酒			
			ぶたにく てんぶら	さんおんとう ごまあぶら	きりほし大根のゆめ煮 にんじん こんにゃく えだまめ	酒 濃口醤油 みりん			
18 水	もぎ 黒ごはん じかんごく 豚肉とキャベツのみぞがめ	○	とうふ わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ はねぎ	こんぶ かつおぶし 塩 薄口醤油	608 kcal 28.4 g 407 mg 1.4 g		
			こめ むぎ						
			ぶたにく みそ	あぶら さんおんとう	キャベツ にんじん にんにく にら	塩 こしょう ウスターソース			
19 木	こくとう 黒糖パン わふう 和風スパゲッティ	○	まぐろあぶらづけ	ごまあぶら さんおんとう ごま	もやし しゅんきく きゅうり にんじん	濃口醤油	603 kcal 27.5 g 424 mg 1.5 g		
			さくらじまどりにくだんご あつあげ	さといも かたくりこ さんおんとう	こんにゃく れんこん だいこん にんじん	こんぶ かつおぶし みりん 濃口醤油 酒 塩			
			こくとうパン						
20 金	ごはん 鶏肉のレモン煮 さばの酢和え じゃがりもと小松菜のみぞ汁	○	とりにく	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ ぶなしめじ	濃口醤油 ガラスープ タンブ 塩	611 kcal 27.8 g 302 mg 1.7 g		
			むしささみ	ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	濃口醤油 酢			
			ソフール						
24 火	ごはん さばの塩焼き プロッコリーとじゃがりものいのためもの だいこんのみぞ汁	○	こめ				593 kcal 28.3 g 312 mg 1.8 g		
			さば			塩			
			ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	プロッコリー たまねぎ	ウスターソース 塩 こしょう			
25 水	ごはん ちゅうからあげ 春雨サラダ ちんげんさい 青梗菜とたまごのスープ	○	あつあげ みそ		はくさい はねぎ だいこん ぶなしめじ	だしパック	650 kcal 25.9 g 289 mg 1.8 g		
			こめ						
			とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが にんにく	濃口醤油 酒 ちゅうかあじ			
26 木	ミルクパン ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	○	ロースハム	はるさめ ごまあぶら さんおんとう	キャベツ こまつな にんじん しょうが	酢 薄口醤油	641 kcal 28.9 g 449 mg 2.6 g		
			ペーコン たまご	かたくりこ	チングンツァイ にんじん たまねぎ	ガラスープ 塩 こしょう 薄口醤油			
			ミルクパン						
27 金	むぎ 黒ごはん ハヤシライス ごまドレッシングサラダ	○	ミートハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	595 kcal 21.3 g 273 mg 2.0 g		
			ロースハム	エッグケア(卵不使用)	キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩			
			ぶたにく だいす	マカロニ さんおんとう あぶら	にんじん にんにく セロリー たまねぎ だいこん トマトかん	ケチャップ コンソメ ゴールド 塩 こしょう ガラスープ チキン			