

令和7年度 3がつこんだてひょう



献立表を見ることができます

きゅうしょくもくひょう

じぶんのしょくせいかつを ふりかえろう!

基山小学校・若基小学校

日・曜	こんだてめい 献立名	中 判 用 紙	ざいりょう ※変わることがあります			ちようみりようとう 調味料等	I和洋 - たんぱく質 カリウム 食塩相当量
			あかの食 ^{モノ} べ物	きいろの食 ^{モノ} べ物	みどりの食 ^{モノ} 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		
2月	ごはん			こめ			602 kcal
	さばのかしー焼き	さば		あぶら		酒 濃口醤油 カレー粉	27.6 g
	ひじきの炒め煮	てんぷら あぶらあげ 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	濃口醤油 みりん	317 mg
	豚汁	ぶたにく みそ		あぶら さつまいも		しょうが はくさい だいこん にんじん こぼろ こんにゃく はねぎ	水 だしパック
☆ ひなまつり きゅうしょく ☆							
3火	ちらし寿司		きんしたまご	こめ あぶら さんおんとう	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ えだまめ	塩 みりん 酒 濃口醤油 薄口醤油 酢	602 kcal
	いわしの梅煮	いわしうめに					25.6 g
	菜の花の和え物	かつおぶし		さんおんとう	はくさい なのはな もやし にんじん	濃口醤油	504 mg
	生麩のすまし汁	とうふ		なまふ	えのきたけ だいこん ほうれんそう	昆布 鰹節 塩 薄口醤油 みりん	2.0 g
ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー				
4水	素ごはん			こめ むぎ			710 kcal
	中華丼	ぶたにく いか うすらたまご		かたくりこ あぶら	ヤングコーン はくさい にんじん たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ はねぎ	がらすープ(ボーク&チキン) 濃口醤油 薄口醤油 酒 中華味 みりん 塩 こしょう	25.0 g
	春雨サラダ	むしささみ		ほろさめ さんおんとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし	酢 薄口醤油 濃口醤油	343 mg
カップでヤクルト	カップでヤクルト						1.3 g
5木	ごはん			こめ			608 kcal
	どんかつ	ぶたにく		はくりきこ パンこ あぶら		塩 こしょう 酒	30.5 g
	ほうれん草のごま和え			ごま ねりごま さんおんとう	ほうれんそう はくさい にんじん もやし	濃口醤油	341 mg
	キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ	だしパック	1.7 g
6金	ごはん			こめ			550 kcal
	根菜入り平つくね	こんさいいりひらつくね					20.8 g
	イタリアンサラダ	ロースハム			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	イタリアドレッシング	37.8 mg
ABCスープ	ぶたにく		アルファベットマカロニ あぶら	にんじん だいこん たまねぎ	がらすープ 塩 薄口醤油 コツメド	2.0 g	
9月	ごはん			こめ			593 kcal
	タンダーチキン	とりにく フレーンヨーグルト			にんにく しょうが	塩 チョップ カレー粉 濃口醤油	25.6 g
	小松菜とじゃがいものソテー	ベーコン		じゃがいも ごまあぶら	こまつな にんじん	濃口醤油 材料スライス 酒	27.6 mg
野菜スープ	ぶたにく		あぶら		にんじん たまねぎ キャベツ	がらすープ コツメド 塩 薄口醤油	1.4 g
10火	焼肉チャーハン	ぶたにく		こめ むぎ あぶら さんおんとう	にんにく えだまめ ぶなしめじ たまねぎ	薄口醤油 酒 塩 濃口醤油	54.5 kcal
	揚げキョーザ	ぎょうざ		あぶら			23.8 g
	ハムときゅうりのさっぱり和え	ロースハム		さんおんとう ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ もやし	酢 薄口醤油 濃口醤油	29.4 mg
中華スープ	とりにく とうふ		ごまあぶら		たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はねぎ	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がらすープ 中華味	2.4 g
11水	ごはん			こめ			56.9 kcal
	鮭のレモン風味焼き	さけ		さんおんとう あぶら	レモンかじゅう	濃口醤油 酒	29.2 g
	白菜とささみのサラダ	むしささみ		ごま エッグクア(たまごふししょう) さんおんとう	はくさい にんじん きゅうり	酢 濃口醤油	30.6 mg
大根のみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ				たまねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ はねぎ	だしパック	2.0 g
12木	丸形コッペパン			コッペパン			59.4 kcal
	ハンバーグ	こくさんミートハンバーグ				チョップ 中濃ソース	28.7 g
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	薄口醤油	51.6 mg
	ポテトと豆のスープ	ぶたにく だいず		じゃがいも		たまねぎ にんじん ほうれんそう	がらすープ 塩 コツメド 薄口醤油

日・曜	こんだてめい 献立名	中 乳 油	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	I和軒 - たんぱく質 カロリー 食塩相当量
			あかの食べ物	ぎいろの食べ物	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		
13 金	ごはん	○		こめ			630 kcal
	とりにく 鶏肉のからあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	塩 酒 濃口醤油	27.0 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 キャベツ にんじん	濃口醤油	322 mg
	こまつな 小松菜のみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ		こまつな えのきだけ たまねぎ	だしパック	1.9 g
16 月	むぎ 素ごはん	○		こめ むぎ			629 kcal
	ビーフカレー		ぎゅうにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょう が トマトかん	アレルギー-フリー粉 カ レー粉 りんごピューレ アレルギー 濃口醤油	20.5 g
	わふうこんさい 和風根菜サラダ		ロースハム	さんおんとう	だいこん れんこん にんじん ぎゅう り	濃口醤油 薄口醤油 酢	272 mg
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		2.0 g
	いわ お祝いケーキ			おいわいケーキ			
17 火							
18 水	ごはん	○		こめ			603 kcal
	にく 肉じゃが		ぎゅうにく ふたにく こうやとうふ	じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ こん にゆく	濃口醤油 酒 みりん	23.4 g
	わかめサラダ		ロースハム わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし も やし	青じそドレッシング	309 mg
	みかん				みかん		1.2 g
19 木	ミルクパン	○		ミルクパン			605 kcal
	いちごジャム		こくさんいちごジャム				29.7 g
	さかな 魚のマヨネーズ焼き		さかな	エッグケア(たまごふししょう)	パセリ にんにく たまねぎ	塩 こしょう	339 mg
	レモンレッシングサラダ				だいこん キャベツ きゅうり にんじ ん	レモドレッシング	2.6 g
	クラムチャウダー	あさり とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん	アレルギー-フリー粉 ガラ スープ チーズ コツダシ-ルト		
23 月	むぎ 素ごはん	○		こめ むぎ			689 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく		ぶなしめじ にんじん たまねぎ グリ ンピース トマトかん	アレルギー-フリー粉 チョコ アアレルギー	23.2 g
	えだまめのサラダ		ロースハム ひじき		キャベツ にんじん えだまめ	濃口醤油 みりん 和 風ドレッシング	280 mg
	いわ お祝いクレープ				おいわいクレープ		2.5 g