

小P

令和8年度 4がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう
きゅうしょくのきまりをまもろう！

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 調 剤	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	1初対 たんぱく質 加ゆM 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			
8水	ごはん	○		こめ			560 kcal	
	豚肉のしょうがいため		ぶたにく	さんおんとう あぶら かたくりこ	たまねぎ えのきたけ こんにやく しょうが	酒 濃口醤油 みりん	26.9 g	
	おひかか和え		かつおぶし	じゃがいも さんおんとう	にんじん こまつな	酢 薄口醤油	264 mg	
9木	ごはん	○		コッペパン			636 kcal	
	彩り野菜とキャベツのミンチカツ		いろどりやさいとキャベツのミンチカツ			中濃りソース	29.2 g	
	ごまマヨサラダ		むしささみ ひよこまめ	エッグクア(卵不使用) ごま	キャベツ にんじん	酢 こしょう混合	415 mg	
10金	ごはん	○		こめ			594 kcal	
	鶏肉の梅焼き		とりにく			ねり梅 濃口醤油 みりん	26.7 g	
	たけのこごぼうの金平		ぶたにく まるとん	ごま ごまあぶら さんおんとう	ごぼう たけのこ にんじん こんにやく	濃口醤油 みりん 薄口醤油	293 mg	
13月	ごはん	○		こめ			559 kcal	
	さけの塩焼き		さけ			塩	30.0 g	
	のり酢あえ		まぐろあぶらづけ やきのり	ごま さんおんとう	ほうれんそう にんじん もやし	酢 濃口醤油	336 mg	
14火	ごはん	○		こめ むぎ			580 kcal	
	ユーンチー		とりにく	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	にんにく しょうが ながねぎ	酒 濃口醤油 酢	26.2 g	
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ 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	287 mg	
15水	ごはん	○		こめ			584 kcal	
	豚肉と野菜のうま煮		ぶたにく あつあげ まるとん	じゃがいも さんおんとう あぶら	だいこん にんじん こんにやく えだまめ ごぼう	みりん 薄口醤油 濃口醤油 酒	28.7 g	
	アスパラガスの和風和え		ロースハム かつおぶし	アスパラガス キャベツ にんじん もやし	濃口醤油 みりん	25.8 g		
16木	ごはん	○		こめ			329 mg	
	ミルクパン			ミルクパン			1.3 g	
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース ぶなしめじ トマトかん	トマトピューレ ケチャップ 塩 ウスターソース 濃口醤油	24.9 g	
17金	ごはん	○		こめ			588 kcal	
	鶏肉の照り焼き		とりにく			しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.1 g
	切り干し大根の炒め煮		まるとん	さんおんとう	きりほしだいこん にんじん こんにやく えだまめ	みりん 濃口醤油 酒 塩	310 mg	
20月	ごはん	○		こめ むぎ			596 kcal	
	けんちん汁		かまぼこ とうふ	あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布	1.7 g	
	千金カレー		とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	ケチャップ カレー粉 ケチャップ	22.0 g	
21火	ごはん	○		こめ			595 kcal	
	いわしの生巻煮		いわししょうがに				24.5 g	
	じゃがいもの炒め物		ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	濃口醤油 酒	391 mg	
21火	ごはん	○		こめ			595 kcal	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ				1.8 g	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ				1.8 g	

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			ちょうみりょうとう 調味料等	I初干 - たんぱく質 加ゆがみ 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			
22 水	茶ごはん	○	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		569 kcal	
	豚丼		ぶたにく	あぶら さんおんとう	たまねぎ こまつな こんにゃく ほ しいたけ ごぼう とうもろこし はねぎ	薄口醤油 濃口醤油 酒 みりん だし パック	24.1 g	
	もやしのナムル		むしささみ	さんおんとう ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれ んそう	酢 濃口醤油 薄口 醤油	279 mg	
	アセロラゼリー				アセロラゼリー		1.2 g	
23 木	茶ごはん	○		こめ むぎ			576 kcal	
	フリコギ		ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	さんおんとう あぶら	にんにく たまねぎ あおピーマン	濃口醤油 酒	25.6 g	
	チョレギサラダ		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 塩	287 mg	
	わかめスープ		とりにく わかめ	ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん	گا 入-ブ 芥子 中華味 薄口醤油 塩 こ しょう 酒	1.6 g	
24 金	えんそく 							
27 月	少なめわかめごはん	○		こめ むぎ		わかめご飯の素	574 kcal	
	きつねうどん		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	れいとううどん さんおんとう あぶ ら	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	鯉節 昆布 濃口 醤油 薄口醤油 み りん 酒 塩	23.6 g	
	ひじきと枝豆のサラダ		ロースハム ひじき	さんおんとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり えだま め	濃口醤油 みりん 酢 薄口醤油	288 mg	
28 火	ごはん	○		こめ			558 kcal	
	肉じゃが		ぶたにく 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 ざやいんげん こんにゃく	濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	22.7 g	
	大根とツナのサラダ		まぐろあぶらづけ		だいこん きゅうり もやし	和風ドレッシング	285 mg	
30 木	バーガーパン	○		まるがたコッペパン			574 kcal	
	白身魚フライ		しろみさかなフライ	あぶら				27.4 g
	コールスローサラダ			エッグケア(卵不使用) ごま	キャベツ きゅうり にんじん とう もろこし	酢 塩	314 mg	
	コンノメスープ		とりにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	ガ 入-ブ 芥子 塩 コンソメ-ド 薄口 醤油	1.9 g	

きゅう しょく じ かん す かた 給食時間の過ごし方

ぜんいん あんしん たの ぎゅうしょく た ひとり ひとり あんぜん えいせい き
全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけ
ることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、
食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



きゅうしょく まえ かなら て あら 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、
せっけんを
つけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・
手首をこするよう
に洗う。

3 泡と汚れを
しっかりと
洗い流す。

4 清潔なハンカチ
やタオルで水分
をふく。

きゅうしょくとう ばん ひと み じ たく ととの きょうりよく じゅんぴ 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出て
いませんか？

マスクから鼻と口が
出ていませんか？

給食着は
清潔ですか？

爪は短く切って
いますか？

手をきれいに
洗いましたか？

体調は悪くない
ですか？

とばん いがい ひと つくえ うえ かた
当番以外の人は、机の上を片
付け、室内の換気をするなど、
食事にふさわしい環境を整え
ましょう。

かん き 換気