

小P

令和8年度 5がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう
マナーに きをつけて たのしく しょくじを しよう!

アクセスはこちら



献立表を見ることが出来ます

基山小学校

日・曜	献立名	牛乳 卵	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	E値 たんぱく質 カロリー 食塩相当量
			あかの食べ物 おもに体をつくる	さいろの食べ物 おもにエネルギーになる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える		
こどものひ きゅうしょく							
1 金	たけのごはん		とりにく あぶらあげ	こめ さんおんとう あぶら	にんじん たけのこ ほしいたけ えだまめ	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	627 kcal
	いわし梅煮		いわしうめに				28.4 g
	おかか和え	○	かつおぶし	さんおんとう	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	薄口醤油 濃口醤油	466 mg
	わかめととうふのみぞ汁		とうふ わかめ みそ		えのきたけ たまねぎ はねぎ	だしパック 水	2.3 g
	かしわもち		かしわもち				
7 木	黒糖パン			こくとうパン			640 kcal
	ちゃんぽん	○	ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽんめん あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ	水 薄口醤油 濃口醤油 酒 塩 ポーク&チリソース ウスターソース	26.5 g
	焼きぎょうざ		てつわんギョーザ				318 mg
	ほうれん草のツナ炒め		まぐろあぶらづけ	ごま あぶら	しょうが ほうれんそう もやし	濃口醤油	2.5 g
8 金	むぎごはん			こめ むぎ			652 kcal
	ハヤシルー	○	ぎゅうにく ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト かん	アレルギーフリーハ ヤシルウ ケチャップ ウ スターソース 水	22.5 g
	スナッパえんどうのサラダ		ローズハム	エッグケア(卵不使用) ごま	キャベツ スナッパえんどう にんじん とうもろこし レモンかじゅう	薄口醤油	278 mg 2.3 g
11 月	むぎごはん			こめ むぎ			570 kcal
	中華丼	○	ぶたにく やりいか かまぼこ	ごまあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが もやし ピーマン ぶなしめじ たけのこ	ポーク&チリソース 水 薄口醤油 酒 中華味 塩 こしょう 混合 オイ スターソース 濃口醤油	24.9 g
	きゅうりと切干大根の和え物		まぐろあぶらづけ		切干だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング	374 mg
	ヨーグルト		ソフールげんきヨーグルト				1.8 g
12 火	ごはん			こめ			595 kcal
	とりにくのレモン煮	○	とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモンかじゅう パセリ	酒 濃口醤油	26.0 g
	のり和え		やきのり	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	濃口醤油	292 mg
13 水	新玉ねぎのみぞ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		ぶなしめじ たまねぎ	だしパック 水	1.7 g
	ごはん			こめ			577 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	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	濃口醤油 酒 みりん 水	27.7 g
14 木	焼きししゃも		ししゃも	あぶら			388 mg
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ かまぼこ	さんおんとう	きゅうり しょうが もやし	酢 濃口醤油 薄口醤油 酒 塩	1.5 g
	ごはん			こめ			671 kcal
15 金	フレ-フレ-チキン	○	とりにく	エッグケア(卵不使用) パンこ コーンフ レーク	にんにく	塩	24.2 g
	フレンチサラダ				アスパラガス キャベツ にんじん きゅ うり とうもろこし レモンかじゅう	薄口醤油 アルゴドレッシング	298 mg
	ミルクスープ		ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こまつな	ガラスープ チリソース コンソメ 水 塩 酒	1.9 g
15 金	ごはん			こめ			546 kcal
	さんまのゆずみぞ煮	○	さんまのゆずみそに				25.9 g
	三色和え		こうはくかまぼこ	ごまあぶら	もやし ピーマン	塩	353 mg
にら玉汁		とりにく たまご とうふ	かたくりこ		たまねぎ にら ほしいたけ	昆布 かつお節 薄口 醤油 濃口醤油 酒 塩 みりん	1.7 g

