

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
ご
覧
可
い
ま
す

若基小学校

日・曜	こんだてゆい 献立名	牛乳 牛乳の有無	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	1人分 たんぱく質 加減 食塩相当量
			あかの食べ物 おもに体をつくる	きいろの食べ物 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		
1日 えんそく							
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 かつお節 スープ クラスプ	26.5 g
	焼きそば		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	アレルゲンフリーハヤシルー ケチャップ クラスプ 水	22.5 g
	スナッフえんどうのサラダ		ロースハム	エッグケア(卵不使用) ごま	キャベツ スナッフえんどう にんじん とうもろこし レモンかじゅう	薄口醤油	278 mg
	かしわもち			かしわもち			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 だけのこ	水 薄口醤油 酒 中華味 塩 かつお節 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		切干しだいこん 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		ソファールげんきヨーグルト				1.8 g
12 火	ごはん			こめ			595 kcal
	とりにくのにんじん	○	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
	のり巻き		やきり	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
	新玉ねぎのみそ汁		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
13 水	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
	焼きしゃも		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 塩	1.5 g
14 木	ごはん			こめ			671 kcal
	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
	フレんチサラダ				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 フルクトレッシング	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	ガラスプ チョコレーツ 塩 水 塩 酒	1.9 g
15 金	ごはん			こめ			546 kcal
	さんまのゆずみそ煮	○	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 ほししいだけ	昆布 かつお節 薄口醤油 濃口醤油 酒 塩 みりん	1.7 g
18 月	ごはん			こめ			598 kcal
	ぶたにくのみそ焼き	○	ぶたにく みそ	さんおんとう		酒 みりん 酢 濃口醤油	28.3 g
	ひじきの炒め煮		まるてん ひじき だいす	さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	濃口醤油 みりん 水	297 mg
	すまし汁		とりにく とうふ		だいこん ほししいだけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	薄口醤油 酒 塩 鰹節 昆布 水	1.4 g

日・曜	献立名 こんだてめい けんりつな	牛乳 ぎゅうにゅう	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等 ちようみりようとう てうりようとう	1杯 たんぱく質 たんぱくしつ カルシウム カルシウム 食塩相当量 しょくえんたうりやうりやう
			あかの食べ物 あかのたべもの	さいろの食べ物 さいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの		
			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		
19 火	ごはん	○		こめ			561 kcal
	鮭のマヨコーン焼き さけのまよこーんやき		さけ	エッグクア(卵不使用) さんおんとう	とうもろこし たまねぎ	濃口醤油 濃口しょうゆ	25.6 g
	レモンドレッシングサラダ		ローズハム		キャベツ きゅうり にんじん	レド ソド ソダ 薄口 れど そど ソだ へんこう しょうゆ 塩	278 mg
	根菜のスーフ こんさい ねさいのすーふ		ぶたにく		だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	塩 こしょう混合 ソダ しお しょうこごう へんごう ソダ カラス けつ けつ 薄口醤油 水	1.7 g
20 水	ごはん	○		こめ			579 kcal
	レバーとじゃがいものケチャップ煮 レバ とじゃがいものけちやっぷ に		とりレバー みそ	かたくりこ あぶら じゃがいも さんおんとう	しょうが にんにく	酒 濃口醤油 ケチャップ さけ 濃口しょうゆ けちやっぷ カラス 水	21.5 g
	わかめサラダ		かまぼこ わかめ		だいこん にんじん キャベツ	青じそドレッシング	291 mg
	とうふのみぞ汁 とうふのみぞじゆ		とうふ みそ		ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	だしパック 水	1.9 g
21 木	バーガーパン	○		まるがたコッパン			584 kcal
	照り焼きチキンパテ てりやきちきんぱて		てりやきチキンパテ				27.2 g
	アスパラガスのサラダ			エッグクア(卵不使用)	アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう混合	298 mg
	春野菜と豆のスーフ はるやさい 豆 はるやさいまめ のすーふ		ぶたにく だいす	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ	塩 こしょう混合 ソダ しお しょうこごう へんごう ソダ カラス けつ けつ 薄口醤油 水	2.2 g
22 金	焼き肉チャーハン やきにく チャーハン	○	ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう	にんにく えだまめ ぶなしめじ にんじん たまねぎ	薄口醤油 濃口醤油 へんこうしょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	530 kcal
	春雨サラダ はるさめ 春雨サラダ		ローズハム きんしたまご	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	きゅうり あかピーマン もやし ほしほし いたけ	濃口醤油 みりん 酢 濃口しょうゆ みりん ず 薄口醤油	22.8 g
	中華スーフ ちゆうか 中華スーフ		とりにく とうふ	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	濃口醤油 塩 酒 薄口 濃口しょうゆ しお さけ へんこう しょうゆ カラス けつ けつ 水	276 mg
	国産リンゴゼリー こくさん りんごゼリー			りんごゼリー			2.1 g
新茶の季節です 基山の新茶を“揚げパン”にしました☆ しんちやのきせつです きやまのしんちやを“ああげぱん”にしました☆							
25 月	お茶きなご揚げパン おちやきなごあげぱん	○	きな粉(だいす)	ブレンパン(乳・卵抜き) さんおんとう あぶら	きやまちや(おちや)	塩	602 kcal
	マカロニサラダ		ローズハム	マカロニ さんおんとう オリーブあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩	21.3 g
	ミートボールのトマトスーフ		ミートボール	じゃがいも 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 トマトかん	カラス けつ 水 ケチャップ カラス へんごう 塩 こしょう 酒	274 mg
							2.5 g
26 火	ごはん	○		こめ			613 kcal
	ハンバーグジャポネソース はんばーぐじゃぽねそーす		ぎゅうにく ぶたにく たまご	パンこ オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんにく しょうが	塩 ソダ ビューレ 濃口醤油 しお ソだ ビューれ 濃口しょうゆ みりん 酒 酢	23.6 g
	野菜ソテー やさいそてー		ベーコン	あぶら	にんじん とうもろこし キャベツ ほうれんそう	塩 こしょう 薄口醤油 しお しょうこ へんこうしょうゆ	292 mg
	大根のみぞ汁 だいこんのみぞじゆ		あぶらあげ わかめ みそ		だいこん たまねぎ ぶなしめじ はねぎ	だしパック 水	2.4 g
27 水	ごはん	○		こめ			581 kcal
	さばの電田揚げ さばのでんたあげ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	酒 濃口醤油	24.6 g
	大根の塩昆布和え だいこんのしおこんぶわえ		しおっぺ	ごまあぶら	だいこん キャベツ もやし	薄口醤油 塩	318 mg
	厚揚げとわかめのみぞ汁 あつあげとわかめのみぞじゆ		あつあげ わかめ みそ		にんじん たまねぎ はねぎ	だしパック 水	1.7 g
28 木	コッパン	○		コッパン			556 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			27.5 g
	白身魚のハーブ焼き しろみぎかなのハーぶやき		あかうお	オリーブあぶら	にんにく バセリ バジル	塩 酒	310 mg
	新ごぼうのソテー しんごぼうのそてー		ベーコン	あぶら	ごぼう にんじん とうもろこし もやし	塩 濃口醤油 こしょう	2.3 g
ポテトスーフ	とりにく だいす	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	カラス けつ 水 塩 ソダ カラス けつ 水 しお ソだ			
29 金	おぎごはん	○		こめ むぎ			582 kcal
	アスパラ入りチキンカレー あすぱらいりちきんカレー		とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく しょうが トマトかん	りんごビュレ ケチャップ りんご ビューれ けちやっぷ 濃口醤油 カラス カレー粉 水	21.4 g
	海藻サラダ かいそう 海藻サラダ		まぐるあぶらづけ ひじき かいそうミックス		もやし キャベツ にんじん	和風ドレッシング	277 mg
							2.1 g