

きゅうしょくもくひょう

「は」や「くち」のけんこうをまもろう!



献立表を
見ることが
できます

基山小学校
若基小学校

日・曜	献立名	牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	I初件 - たんぱく質 カリウム 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		
1月	ごはん	○		こめ			582 kcal
	さばのかしー竜田焼き		さば	かたくりこ あぶら		カシー粉 濃口醤油 酒	27.5 g
	のり和え		やきのり	ごま さんおんとう	アスパラガス きゅうり キャベツ にんじん	濃口醤油	288 mg
	うおそうめん汁		うおそうめん とりにく		たまねぎ にんじん ほししいたけ	鰹節 昆布 薄口醤油 塩	1.5 g
2火	ごはん	○		こめ			628 kcal
	あとり あまず 揚げ鶏の甘酢あんかけ		とりにく あつあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん だけのこ ビーマン	濃口醤油 酒 酢 ケチャップ	23.4 g
	はるさめ 春雨スープ		ぶたにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 カラアブ汁	283 mg
	さがみかんゼリー			さがみかんゼリー			1.5 g
3水	ごはん	○		こめ			587 kcal
	和風ハンバーグ		ミートハンバーグ	かたくりこ	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	濃口醤油 みりん 酒	23.8 g
	おかかボテサラ		ロースハム かつおぶし	じゃがいも	にんじん きゅうり	酢 酒 みりん 濃口醤油	265 mg
	野菜スープ		ベーコン だいず		たまねぎ にんじん キャベツ	カラアブ汁 塩 薄口醤油	1.1 g
4木	ごはん	○		こめ			636 kcal
	ししゃもフライ		ししゃもフライ	あぶら			22.5 g
	かみかみサラダ		ロースハム	エッグクア(卵不使用)	切干しだいこん ごぼう れんこん にんじん えだまめ	濃口醤油	392 mg
	とうふのみそ汁		あぶらあげ とうふ わかめ みそ		にんじん キャベツ はねぎ	だしパック	1.6 g
5金	ごはん	○		こめ むぎ			626 kcal
	豚キムチ丼		ぶたにく	あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ こまつな こんにゃく ほししいたけ たら もやし はねぎ	薄口醤油 濃口醤油 酒	24.4 g
	大根とツナのサラダ		まぐろあぶらづけ	ごまあぶら さんおんとう	だいこん きゅうり にんじん しょうが	薄口醤油 酢 塩	288 mg
	お豆腐しゅうまい		おとうふしゅうまい				1.7 g
8月	ごはん	○		こめ むぎ			682 kcal
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ あかみそ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	にんじん たまねぎ はねぎ にんじん しょうが ほししいたけ だけのこ	カラアブ汁 濃口醤油 酒 トウバンジャン	26.4 g
	中華和え		むしささみ	さんおんとう ごまあぶら	もやし キャベツ きゅうり しょうが	酢 薄口醤油	326 mg
	春巻き		はるまき	あぶら			1.9 g
9火	ごはん	○		こめ			597 kcal
	肉じゃが		ぎゅうにく 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 さやいんげん こんにゃく	濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	25.7 g
	わかめサラダ		ロースハム わかめ	さんおんとう ごまあぶら	きゅうり もやし とうもろこし しめじ	濃口醤油 酢	324 mg
	納豆		なっとう				1.1 g
10水	ごはん	○		こめ むぎ			563 kcal
	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め		あつあげ ぶたにく	さんおんとう あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが きーマン ビーマン ぶなしめじ しょうが	オイスターソース 濃口醤油	23.9 g
	汁ビーフン		とりにく かまぼこ	ビーフン	きくらげ たまねぎ チンゲンツアイ にんじん	カラアブ汁 中華味 薄口醤油 塩 酒 みりん	309 mg
	ぎょうざ		てつわんギョーザ				1.4 g
11木	コッペパン	○		コッペパン			557 kcal
	てりやきチキン		とりにく		しょうが	濃口醤油 酒 みりん	29.4 g
	グリーンサラダ				キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	こしょう 和風ドレッシング	300 mg
	ミネストローネ		ぶたにく だいず	じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん にんにく こまつな たまねぎ トマトかん	カラアブ汁 ケチャップ 塩 こしょう	2.3 g
12金	ごはん	○		こめ			632 kcal
	いわしのかほ焼き		まいわし	あぶら かたくりこ さんおんとう	しょうが	濃口醤油 酒 みりん	27.9 g
	れんこんの梅肉和え				れんこん こまつな キャベツ にんじん	濃口醤油 ゆかり 練りうめ	377 mg
	玉ねぎとわかめのみそ汁		わかめ あつあげ みそ		たまねぎ ぶなしめじ はねぎ	だしパック	2.0 g
15月	ごはん	○		こめ			608 kcal
	さばの醤油焼き		さば	ごま	しょうが	濃口醤油 みりん	28.0 g
	切り干し大根の炒め物		ぶたにく 丸天	さんおんとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ	みりん 濃口醤油 酒	329 mg
	鶏と野菜のみそ汁		とり やさい しょうゆ	さつまいも	ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん	だしパック	1.8 g

日・曜	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等 <small>ちやうみりやうとう</small>	1和洋 - たんぱく質 加ゆめ 食塩相当量
			あかの食べ物 <small>あかのくわいぶつ</small>	きいろの食べ物 <small>きいろのくわいぶつ</small>	みどりの食べ物 <small>みどりのくわいぶつ</small>		
			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		
16 火	ごはん	○		こめ			608 kcal
	豚肉のマーマレード焼き <small>ぶたにく</small>				マーマレード にんにく	濃口醤油 みりん 酒	25.3 g
	アスパラガス入りサラダ <small>まぐるあぶらづけ</small>				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 伊勢ア ドレッシング	290 mg
じゃがいものスープ		とうふ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー	がら-ﾌﾟﾝﾄﾞ 塩 薄口 醤油 酒 こしょう混 合	1.8 g	
17 水	ごはん	○		こめ			604 kcal
	ちくわのごま衣揚げ <small>ちくわ</small>			はくりきこ こま あぶら			27.1 g
	おかか和え <small>かつおぶし</small>			さんおんとう	キャベツ にんじん もやし	酢 薄口醤油	325 mg
	なすと豚肉のみそ汁 <small>ぶたにく とうふ みそ</small>				なす たまねぎ にんじん はねぎ	だしパック	2.5 g
18 木	ミルクパン	○		ミルクパン			576 kcal
	大豆のミートグラタン <small>だいず ぶたにく きゅうにく シュ レッドチーズ</small>			マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	トマトピューレ かつ ア 塩 こしょう混合 赤ワイン	26.0 g
	オニオンスープ			ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな えの きたけ パセリ	がら-ﾌﾟﾝﾄﾞ 塩 薄口 醤油
ごはん	○		こめ			2.2 g	
鶏肉のレモン煮 <small>とりにく</small>			とりにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	レモンがじゅう パセリ	酒 濃口醤油	606 kcal
ほうれん草のごま和え <small>ごま ねりごま さんおんとう</small>			ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	濃口醤油 塩	26.2 g	
とうふのみそ汁 <small>とうふ わかめ みそ</small>				ぶなしめじ たまねぎ だいこん は ねぎ	だしパック	333 mg	
ごはん	○		こめ			1.8 g	
鶏肉の梅焼き <small>とりにく umeや 梅</small>			とりにく			ねり梅 濃口醤油 み りん	592 kcal
アスパラガスとじゃがいもの炒め物 <small>じゃがいも</small>			ベーコン	じゃがいも こまあぶら	アスパラガス にんじん	濃口醤油 ｽﾀｰｰｽ	25.5 g
こまつなのみそ汁 <small>とうふ みそ</small>				えのきたけ こまつな たまねぎ に んじん はねぎ	だしパック	316 mg	
2.0 g							
23 火	ジュシー	○	ぶたにく まるてん こんぶ	こめ むぎ あぶら	にんじん ながねぎ	酒 みりん 濃口醤油 塩 中華味	553 kcal
	豆腐チャンフルー <small>とうふ</small>		とうふ ぶたにく たまご かつおぶ し	ごまあぶら	もやし にんじん にがうり	酒 薄口醤油 塩	25.2 g
	もずくスープ		とりにく もずく かまぼこ		えのきたけ たまねぎ たけのこ	鰹節 だしパック 酒 みりん 薄口醤油 濃 口醤油 塩	314 mg
	フレッシュバイン				フレッシュバイン		1.7 g
24 水	ごはん	○		こめ			595 kcal
	レバーとじゃがいもの照り煮 <small>とりレバー</small>			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	濃口醤油 酒	23.0 g
	しらす和え <small>しらすほし</small>		かつおぶし	さんおんとう	キャベツ もやし きゅうり	濃口醤油	285 mg
	にら玉汁 <small>ぶたにく たまご とうふ</small>		かたくりこ		たまねぎ にら にんじん ほししい たけ	鰹節 昆布 薄口醤油 酒 塩	1.6 g
25 木	ナン	○		ナン			602 kcal
	ダルカレー		ぶたにく だいず ひよこまめ	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	ｱﾙｶﾞｰﾝ-ｶｰ-ｶﾞ ｶ ﾚｰ粉 ｸﾞｽﾀｰｰｽ ｸ ｯﾌﾟ	24.6 g
	レモンドレッシングサラダ		ロースハム		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	414 mg
	ソファール		ソファール				1.9 g
26 金	ごはん	○		こめ			565 kcal
	豚肉と厚揚げの甘辛炒め <small>ぶたにく あつあげ あかみそ</small>		ごま さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ ビーマン にんじん にん にく	酒 濃口醤油 酢	26.0 g	
	具たくさん肉団子汁 <small>さくらじまどりにくだんご かまぼこ</small>		ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん はね ぎ	濃口醤油 塩 酒 薄 口醤油 がら-ﾌﾟﾝﾄﾞ	387 mg	
1.9 g							
29 月	茶ごはん	○		こめ むぎ			586 kcal
	いわしの梅煮 <small>いわし</small>		いわしうめに				27.9 g
	ひじきの炒め物 <small>とりにく ひじき だいず</small>		さんおんとう あぶら	れんこん にんじん えだまめ こん にやく	濃口醤油 みりん	460 mg	
	キャベツと厚揚げのみそ汁 <small>あつあげ みそ</small>			キャベツ にんじん たまねぎ ほし しいたけ ほうれん草	だしパック	1.5 g	
30 火	青菜しらすごはん <small>しらすほし</small>	○	しらすほし	こめ むぎ こま ごまあぶら		青菜ご飯の素	569 kcal
	甘酢和え <small>ロースハム</small>		さんおんとう	にんじん きゅうり もやし レモン がじゅう	塩 酢 薄口醤油	22.7 g	
	わかめうどん <small>とりにく わかめ かまぼこ</small>		うどんめん	にんじん たまねぎ ながねぎ	昆布 鰹節 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	297 mg	
2.7 g							