



きゅうしょくもくひょう

すききらいせず なんでも たべよう！

基山小学校・若基小学校

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			しょうみりょうとう 調味料等	たんぱく質 たんぱく質 加減 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		
1木	こくとうパン	○		こくとうパン			550 kcal
	カレーうどん		ふたにく まるてん	うどんめん あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん はくさい はねぎ	昆布 鰹節 水 アルゲンターレ-カル-粉 濃口醤油 カレー粉	25.1 g
	ひじきとえだまめのサラダ		むしささみ ひじき	さんおんとう ごま ごまあぶら	もやし にんじん えだまめ	濃口醤油 みりん 酢	326 mg
							2.4 g
2金	むぎごはん	○		こめ むぎ			584 kcal
	まーぼとうふ(どん)		ふたひきにく 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 にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ	中華味 テンメツァリ 濃口醤油 酒 トウバンジャン	24.5 g
	ちゅうかあえ		ロースハム	さんおんとう ごまあぶら	もやし キャベツ きゅうり	酢 薄口醤油	320 mg
							1.9 g
 せかいのりょうり							
 イタリアりょうり							
5月	ごはん	○		こめ			623 kcal
	とりにくのピザソースやき		とりにく シュレッドチーズ	たまねぎ ピーマン にんにく オレガノ、バジル	酒 塩 ケチャップ ガスターソース	28.7 g	
	イタリアンソテー		ベーコン	あぶら	ズッキーニ キャベツ とうもろこし にんじん にんにく	塩 こしょう 薄口醤油	351 mg
	スッパ(やさいスープ)		ふたにく だいず	じゃがいも オリーブゆ	セロリー たまねぎ にんじん こまつな	ガス-ブ-チ 塩 こしょう混合 コツダ-ル	1.7 g
 かんこくりょうり							
6火	ごはん	○		こめ			569 kcal
	フルコギ		ふたにく みそ	さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	酒 リンデューレ 濃口醤油	28.1 g
	ナムル		かまぼこ	ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	薄口醤油 塩	291 mg
	コムタンふうスープ		ぎゅうにく とうにゅう		にんにく しょうが だいこん もやし にんじん はねぎ ほししいたけ	ガス-ブ-チ 塩 薄口醤油	1.5 g
 インドりょうり							
7水	むぎごはん	○		こめ むぎ			654 kcal
	キーマカレー		ふたひきにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン なす にんにく しょうが トマトかん	アルゲ ソリ-カル-粉 カレー粉 ガスターソース ケチャップ	24.4 g
	ひよこまめのサラダ		ひよこまめ むしささみ		にんじん きゅうり キャベツ	レモンド レタツグ 酢 薄口醤油	369 mg
	ソフール		ソフールげんきヨーグルト ソフール				1.9 g
 フランスりょうり							
8木	クロワッサン	○		クロワッサン			553 kcal
	あかうお 赤魚の香草パンこやき		あかうお	オリーブゆ ばんこ	にんにく レモンかじゅう パセリ	塩 白ワイン	27.4 g
	パリ風りんごサラダ		ロースハム		キャベツ りんご きゅうり レモン かじゅう	フレンチドレッシング	300 mg
	ジュリアンスープ		とりにく	あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	ガス-ブ-チ 水 塩 薄口醤油 コツダ-ル	2.4 g
 タイりょうり							
9金	むぎごはん	○		こめ むぎ			552 kcal
	ガバオライス		とりにく だいず	じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく バジル レモンかじゅう	濃口醤油 コチジャン 酒 塩 薄口醤油	24.9 g
	ヤムウンセン(エビ入りはるさめサラダ)		えび	はるさめ ごまあぶら さんおんとう	にんにく にんじん もやし きゅうり レモンかじゅう	酢 塩 薄口醤油	299 mg
	ゲーンチュートタオフー(とうふスープ)		ふたにく とうふ		はくさい だいこん ほししいたけ こまつな	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガス-ブ-チ	1.7 g
13火	キムタクごはん	○	ふたにく	こめ むぎ さんおんとう ごま ごまあぶら	はくさいキムチ たくあん はねぎ	薄口醤油 濃口醤油 酒	568 kcal
	ししゃもフライ		ししゃもフライ	あぶら			23.3 g
	キャベツの梅和え		かまぼこ かつおぶし	さんおんとう	キャベツ にんじん きゅうり	酢 薄口醤油 ねり梅	389 mg
	とうふとほうれん草のすまし汁		とりにく とうふ		ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油	2.3 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		

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				たんぱく質 たんぱくしつ
			あかの食べ物 あかのたべもの	きいろの食べ物 きいろのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの	調味料等 ちようみりようとう てうりよう	
			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		
14 水	むぎごはん	○		こめ むぎ			578 kcal
	ぶたにくのネギ塩炒め しおいた ぶたにくのネギしおめ			ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ しももんじゃ	酒 みりん 塩 がらスープ かつお だし	30.1 g
	おかかあえ		かつおぶし	ごま さんおんとう	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	酢 薄口醤油	333 mg
	とりごぼうみそ汁 しる とりごぼうみそじ		とりにく あつあげ みそ	ごまあぶら	だいこん ごぼう ほししいたけ はねぎ	だしパック 酒 がらスープ	1.7 g
15 木	むぎごはん	○		こめ むぎ			551 kcal
	ちゅうかどん			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	がらスープ(ボーク&チキン) 濃口醤油 薄口醤油 酒 中華味 だし	24.0 g
	パンパンジーサラダ		むしざさみ	りょくとうはるさめ さんおんとう ごまあぶら ねりごま ごま	きゅうり にんじん もやし	酢 薄口醤油 濃口醤油	277 mg
							1.3 g
16 金	むぎごはん	○		こめ むぎ			556 kcal
	ぶたにくとれんこんの甘酢炒め あますいた ぶたにくとれんこんのあますめ		ぶたにく	さつまいも あぶら さんおんとう	れんこん	濃口醤油 みりん 酒 酢	22.0 g
	ほうれん草のごま和え ごま ほうれんそうのあ			ごま ねりごま 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	285 mg
	はるさめ汁 しる はるさめじ		とりにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はねぎ	濃口醤油 がらスープ かつお 塩 酒 薄口醤油	1.3 g
19 月	ごはん	○		こめ			602 kcal
	アジフライ		アジフライ	あぶら			22.7 g
	ごもくきんぴら		まるてん	あぶら さんおんとう	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	濃口醤油 みりん 酒	420 mg
	あつあげと大根のみそ汁 だいこん あつあげとだいこんのみそじ		あつあげ みそ		はくさい にんじん だいこん たまねぎ はねぎ	だしパック	1.7 g
20 火	ごはん	○		こめ			601 kcal
	にくじゃが		ぎゅうにく 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 こんにゃく	濃口醤油 酒 みりん 水	23.2 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	308 mg
	みかん				みかん		1.2 g
 うんどうかい おうえん メニュー 							
21 水	ごはん	○		こめ			642 kcal
	フレ-フレ-チキン		とりにく	エッグケア(卵不使用) ぼんご コーン フレーク	にんにく	塩	28.2 g
	ナポリタン風KBD		ベーコン		切干しだいこん にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし にんにく	かつお がらスープ かつお	313 mg
	ミルクスープ		ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら さんおんとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ごまつな	がらスープ かつお アルガソ リンヂュ-約イ コツナドレ-ド 塩 酒	1.5 g
22 木	ミルクパン	○		ミルクパン			577 kcal
	和風きのこスパゲティ		ぶたひきにく	スパゲティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ほししいたけ ほうれん草	濃口醤油 がらスープ かつお	24.2 g
	大根とツナののりサラダ		まぐろあぶらづけ やきのり	ごまあぶら さんおんとう	だいこん きゅうり にんじん	薄口醤油 濃口醤油 酢	301 mg
	アセロラゼリー				アセロラゼリー		1.9 g
 23日 十三夜 きゅうしよく 							
23 金	ごはん	○		こめ			574 kcal
	とりにくの照り焼き		とりにく		しょうが	酒 濃口醤油 みりん	26.4 g
	甘酢和え あますい あま酢あ		かまぼこ	りょくとうはるさめ さんおんとう	キャベツ にんじん きゅうり	酢 薄口醤油	269 mg
	さといものみそ汁 しる さといものみそじ		ぶたにく わかめ みそ	さといも	ぶなしめじ たまねぎ にんじん はねぎ	だしパック あぶら	2.0 g
26日 うんどうかい だいきゅう 27日 おべんどうのひ							
28 水	ごはん	○		こめ			608 kcal
	とりにくのから揚げ風		とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく しょうが	塩 濃口醤油 酒	24.9 g
	まこもだけいりきんぴら		ぶたにく	あぶら さんおんとう	まこも ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	濃口醤油 みりん 酒	286 mg
	かぼちゃのみそ汁 しる かぼちのみそじ		とうふ わかめ みそ		えのきだけ かぼち たまねぎ はねぎ	だしパック	1.8 g
29 木	せわ 背割りロップパン	○		コッペパン			561 kcal
	チリビーンズドックの具		ぶたひきにく だいず ミックスビーンズ	さんおんとう こめ粉 あぶら	たまねぎ にんにく	かつお トマトピューレ かつお-ソース チリペッパー 赤ワイン 塩	28.5 g
	グリーンサラダ				キャベツ だいこん きゅうり き	レトドレッシング	397 mg
	やさい 野菜スープ		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ごまつな	がらスープ かつお 塩 しょう油 白ワイン 薄口醤油	2.7 g
30 金	ごはん	○		こめ			555 kcal
	サバのしょうが煮		さば	さんおんとう	しょうが	濃口醤油 みりん 酒	26.0 g
	すのちの 酢の物		かまぼこ わかめ	さんおんとう	キャベツ もやし にんじん	酢 薄口醤油	333 mg
	はくさいとあつあげのみそ汁 しる はくさいとあつあげのみそじ		あつあげ みそ		はくさい ぶなしめじ ごまつな はねぎ	だしパック	2.1 g