令和4年　5月　献立表

基山町学校給食センター
基山小学校

日／曜	配ぜん	献立	食品名（はたらきで仲間わけ）おもにからだをつくるもとになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるもとになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる みどりいろのグループ	調味料・その他	エネルギー(kcal) / 鉄(mg) / カルシウム(mg) / 塩分(g)
2		きやま小　えんそく					
6 金	かしわもち ゆかりあえいわししょうがに ちらしずし わかめのすましじる	ちらしずし　こどものひ	かまぼこ、あぶらあげ	こめ、きょうかまい、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ、えだまめ、たけのこ	す、しお、みりん、さけ、しょうゆ	714
		いわししょうがに	いわし	さとう、かたくりこ	しょうが	しょうゆ、みりん、しお	1.6
		ゆかりあえ			きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん	ゆかり、しお	357
		わかめのすましじる	とうふ、わかめ		たまねぎ、にんじん、ねぎ	こんぶ、かつおぶし、しお、うすくちしょうゆ	1.5
		ぎゅうにゅう　かしわもち	ぎゅうにゅう　あずき、かんてん	じょうしんこ、さとう、みずあめ		しお、かしわば	
9 月	げんきヨーグルト トマトとアスパラのカレーライス（むぎごはん） ハムサラダ	トマトとアスパラのカレーライス（むぎごはん）	ぶたにく	こめ、きょうかまい、むぎ、あぶら、カレールウ、じゃがいも	アスパラガス、トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ウスターソース、トマトケチャップ、りんごピュレ、チャツネ	694
							1.8
		ハムサラダ	ハム	わふうドレッシング	きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし		360
		げんきヨーグルト	だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、かんてん	さとう、ゼラチン			2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 火	ひじきのいためにきびなごのたつたあげ ごはん とうにゅうみそしる	ごはん		こめ、きょうかまい			662
		きびなごのたつたあげ	きびなご	はくりきこ、かたくりこ、あぶら		しょうゆ	3.1
		ひじきのいために	とりにく、ひじき、だいず	さとう、あぶら	れんこん、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	しょうゆ、みりん	336
		とうにゅうみそしる	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、とうにゅう		ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、キャベツ、こんにゃく	にぼし	1.9
		ぎゅうにゅう					
11 水	チンゲンサイのあえもの ぶたにくのプルコギいため ごはん わかめスープ	ごはん		こめ、きょうかまい			623
		ぶたにくのプルコギいため	ぶたにく、コチュジャン	さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ	しょうゆ、さけ	1.6
		ちんげんさいのあえもの	ハム		チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、、にんじん	わふうドレッシング	301
		わかめスープ	とりにく、とうふ、わかめ	あぶら	たまねぎ、たけのこ、ねぎ	がらスープチキン、うすくちしょうゆ、さけ	1.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 木	きやまのおちゃ アスパラサラダからあげ まっちゃむしパン マカロニスープ	まっちゃむしパン	ぎゅうにゅう	むしパンミックス	かぼちゃ	まっちゃ	673
		からあげ	とりにく	あぶら、かたくりこ、はくりきこ、さとう		しお、こしょう、しょうゆ	1.4
		アスパラサラダ		ドレッシングかんきつ	キャベツ、アスパラガス、きゅうり、にんじん		344
		マカロニスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	がらスープチキン、しお	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 金	やさいのナムル しろみざかなのねぎやき ごはん ベーコンとコーンのスープ	ごはん		こめ、きょうかまい			561.0
		しろみざかなのねぎやき	しろみざかな	ごまあぶら	しょうが、ねぎ	さけ	1.6
		やさいのナムル		ごま、ごまあぶら、さとう	きゃべつ、こまつな、にんじん、もやし	す、しょうゆ、みりん	325.0
		ベーコンとコーンのスープ	ベーコン、わかめ		にんじん、たまねぎ、えのきたけ、とうもろこし、ねぎ	がらスープチキン、しお、さけ、うすくちしょうゆ	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 月	キャベツとごましらすあえ ぶたにくのみかんジュースに ごはん さつまじる	ごはん		こめ、きょうかまい			678
		ぶたにくのみかんジュースに	とりにく	さとう、かたくりこ、あぶら、はちみつ	みかんジュース、パセリ	しょうゆ、さけ、ケチャップ	2.7
		キャベツとごまのしらすあえ	わかめ、しらすぼし	ごま、さとう	こまつな、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、みりん	332
		さつまじる	みそ、とりにく、あぶらあげ	さつまいも	にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ	にぼし	2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 火	やさいのごもくいため とりにくのさいきょうやき ごはん ふのすましじる	ごはん		こめ、きょうかまい			608
		とりにくのさいきょうやき	とりにく、みそ	さとう	ねぎ、にんにく、しょうが	さけ、みりん	1.8
		やさいのごもくいため	ひじき	あぶら、さとう	にんじん、きゃべつ、ピーマン、たまねぎ、とうもろこし	スープストックちゅうかよう、しょうゆ、さけ、しお	269
		ふのすましじる	かまぼこ、わかめ	ふ	にんじん、ねぎ	こんぶ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、しお	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 水	きりぼしだいこんのいためにあじフライ ごはん きゃべつのみそしる	ごはん		こめ、きょうかまい			609
		あじフライ	あじ	はくりきこ、パンこ、あぶら		しお、こしょう、ちゅうのうソース	2.1
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	みりん、しょうゆ、さけ、しお	358
		きゃべつのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		きゃべつ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	にぼし	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

令和４年　５月　献立表

基山町学校給食センター
基山小学校

日／曜	配ぜん	献立	食品名（はたらきで仲間わけ）おもにからだをつくるもとになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるもとになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる みどりいろのグループ	調味料・その他	エネルギー(kcal) 塩分(g) カルシウム(mg)
19 木	ぶどうゼリー ツナサラダ コッペパン ミートソーススパゲティ	コッペパン		コッペパン			692
		ミートソーススパゲティ	ぎゅうにく、ぶたにく	スパゲティ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、えだまめ、マッシュルーム、トマトホール	ケチャップ、トマトピュレ、しお、こしょう、ウスターソース、しょうゆ	2.4
		ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	す、しお、こしょう	299
		ぶどうゼリー		さとう	ぶどうかじゅう		1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 金	はるさめサラダ さばのあまずあんかけ ごはん とりだんごスープ	ごはん		こめ、きょうかまい			732
		さばのあまずあんかけ	さば	かたくりこ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン	しお、うすくちしょうゆ、す、ケチャップ、がらスープチキン	3.1
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	292
		とりだんごスープ	とりだんご		えのきたけ、きくらげ、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、みりん、しお、さけ、うすくちしょうゆ、がらスープチキン	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 月	エッグケア シシリアンライスのぐ（にく・やさい） むぎごはん トマトスープ	むぎごはん ★さがごとうちグルメ★		こめ、きょうかまい、むぎ			690
		シシリアンライスのぐ	ぎゅうにく	さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、きパプリカ、とうもろこし	さけ、しょうゆ	1.9
		エッグケア	だいずたんぱく	さとう、あぶら		す、しお	276
		トマトスープ	ぶたにく、グレートノーザン		たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ	がらスープチキン、しお、さけ、うすくちしょうゆ	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 火	わふうサラダ さかなコロッケ ごはん とりごぼうじる	ごはん		こめ、きょうかまい			621
		さかなコロッケ	つみれ（たまご、さかな）、ひじき	パンこ、あぶら	えだまめ、にんじん、たまねぎ	さけ	1.8
		わふうサラダ	わかめ	さとう、わふうドレッシング	もやし、きゅうり、キャベツ		300
		とりごぼうじる	とりにく、あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	にぼし、しょうゆ、さけ、しお、うすくちしょうゆ	2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 水	こまつなのいためものさけのしおやき わかめごはん しるビーフン	わかめごはん	わかめ	こめ、きょうかまい		しお	666
		さけのしおやき	さけ			しお、さけ	2.0
		こまつなのいためもの		あぶら	こまつな、にんじん、もやし	しお、こしょう	296
		しるビーフン	ぶたにく、かまぼこ	ビーフン	きくらげ、たまねぎ、チンゲンツァイ、にんじん	がらスープチキン、しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 木	くきわかめのツナあえとりにくのトマトに ごはん さわにわん	ごはん		こめ、きょうかまい			781
		とりにくのトマトに	とりにく		たまねぎ、パセリ、トマト	ケチャップ　ソース	1.2
		くきわかめのツナあえ	くきわかめ、ツナ	さとう、あぶら	もやし、きゅうり	みりん、しょうゆ、さけ	335
		さわにわん	ぶたにく、あぶらあげ		ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ	こんぶ、かつおぶし、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、さけ	2
		ぎゅうにゅう					
27 金	アーモンドあえ レバーとじゃがいものてりに ごはん けんちんじる	ごはん てつぶんたっぷりメニュー		こめ、きょうかまい			697
		レバーとじゃがいものてりに	レバー	かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、みりん	3.7
		アーモンドあえ		アーモンド、さとう	きゃべつ、ほうれんそう、にんじん、もやし	みりん、しょうゆ、しお	304
		けんちんじる	かまぼこ、とうふ	あぶら	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、えのき、たけの	かつおぶし、うすくちしょうゆ、しお、さけ	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 月	コーンとにんじんのソテー ハンバーグ ごはん コンソメスープ	ごはん		こめ、きょうかまい			697
		てづくりハンバーグ	ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ	たまねぎ	しお、ナツメグ、ケチャップ、ソース、マスタード	1.5
		コーンとにんじんのソテー		あぶら	とうもろこし、にんじん	しお、こしょう、和風ドレ、青しそドレ	279
		コンソメやさいスープ	ベーコン		アスパラガス、なす、にんじん、きゃべつ、たまねぎ	鶏ガラスープ、しお、こしょう	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31 火	あおなのツナあえ きなこあげパン たんたんめん	きなこあげパン	きなこ	れいとうコッペパン、さとう、あぶら			556
		たんたんめん	ぶたにく、だいず、みそ、コチュジャン	あぶら、ごま、ちゃんぽん	チンゲンツァイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、さけ、トウバンジャン、オイスターソース、がらスープチキ	2.0
		あおなのツナあえ	ツナ	あぶら	こまつな、もやし、れもんかじゅう	しょうゆ	320
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
						平均	636 / 2.1 / 293 / 1.8
						単位	kcal / mg / mg / g

献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。