



令和4年 5月 献立表



基山町学校給食センター
若菜小

日/曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー(kcal)
			おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	調味料・その他
2 げつ 月	かしわもち スナップえんどうのあえもの かつおのごまがらめ ごはん あつあげのみそしる	ごはん こどものひ かつおのごまがらめ スナップえんどうのあえもの あつあげのみそしる ぎゅうにゅう かしわもち	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	624
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2.7
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	319
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.1
6	わかき小 えんそく					
9 げつ 月	げんきヨーグルト トマトとアスパラの ガレーライス ゴはん 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) ハムサラダ げんきヨーグルト ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	694
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.8
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	360
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2.2
10 か 火	ひじきのいために きびなごのたつたあげ ゴはん とうにゅう みそしる	ごはん きびなごのたつたあげ ひじきのいために とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	662
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	3.1
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	336
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.9
11 すい 水	テンゲンのサイの あえもの ぶたにくのブルコギ いため ゴはん わかめ スープ	ごはん ぶたにくのブルコギいため ちゃんげんさいのあえもの わかめスープ ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	623
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.6
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	301
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.5
12 もく 木	きやまのあぢゃ アスパラサラダ からあげ まっちゃんし パン マカロニ スープ	まっちゃんしパン からあげ アスパラサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	673
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.4
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	344
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.9
13 か 金	やさいのナムル しろみぎかなのねぎやき ゴはん ベーコンと コーンの スープ	ごはん しろみぎかなのねぎやき やさいのナムル ベーコンとコーンのスープ ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	561.0
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.6
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	325.0
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2.0
16 げつ 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 ゴはん さつまじる	ごはん ぶたにくのみかんジュースに キャベツとごまのしらすあえ さつまじる ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	678
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2.7
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	332
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2
17 か 火	やさいのごもくいために とりにくのさいきょうやき ゴはん ふの すましじる	ごはん とりにくのさいきょうやき やさいのごもくいために ふのすましじる ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	608
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.8
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	269
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2.0
18 すい 水	きりほしだいこんのいために あじフライ ゴはん きやべつ のみそしる	ごはん あじフライ きりほしだいこんのいために きやべつのみそしる ぎゅうにゅう	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	609
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	2.1
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	358
			あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	1.9



令和4年 5月 献立表



基山町学校給食センター
若基小

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	たんぱく質(mg) 脂質(mg) カルシウム(mg) 塩分(g)
木	配ぜん ぶどうゼリー ツナサラダ ミートソーススパゲティ コッペパン	コッペパン ミートソーススパゲティ ツナ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティ、さとう、あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	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 きゅうり、キャベツ、ほうれんそう ぶどうかじゅう	692 2.4 299 1.8
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 さばのあまずあんかけ はるさめサラダ とりだんごスープ ぎゅうにゅう	さば ハム とりだんご ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい かたくりこ、あぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら えのきたけ、きくらげ、たまねぎ、にんじん、こまつな	732 3.1 292 1.4
月	エッグクア シシリアンライスのく(に・く・やさい) むぎごはん トマトスープ	むぎごはん シシリアンライスのく エッグクア トマトスープ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、むぎ ぎゅうにく さとう、あぶら さとう、あぶら ぶたにく、グレートノーザン ぎゅうにゅう	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 す、しお たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ	690 1.9 276 1.4
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 さかなコロッケ わふうサラダ とりごぼうじる ぎゅうにゅう	つみれ(たまご、さかな)、ひじき わかめ とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい パンこ、あぶら えだまめ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、キャベツ たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	621 1.8 300 2
水	こまつなのいためもの さけのしおやき わかめ しるビーフン ごはん	わかめごはん さけのしおやき こまつなのいためもの しるビーフン ぎゅうにゅう	わかめ さけ あぶら ぶたにく、かまぼこ ぎゅうにゅう	しお しお、さけ しお、こしょう がらすープチキン、しお、うすくちしょうゆ	666 2.0 296 1.9
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 とりにくのトマトに くきわかめのツナあえ さわにわん ぎゅうにゅう	とりにく くきわかめ、ツナ ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい たまねぎ、パセリ、トマト もやし、きゅうり ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ	781 1.2 335 2
金	アーモンドあえ レバーとじゃがいものでりに ごはん けんちんじる	ごはん レバーとじゃがいものでりに アーモンドあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	レバー かまぼこ、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう しょうが、にんにく アーモンド、さとう あぶら きゅうり、ほうれんそう、にんじん、もやし ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、えのき、たけのこ	697 3.7 304 1.6
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 てづくりハンバーグ コーンとにんじんのソテー コンソメやさいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい パンこ あぶら たまねぎ どうもろこし、にんじん アスパラガス、なす、にんじん、きゃべつ、たまねぎ	697 1.5 279 1.7
火	あおなのツナあえ きなこあげパン たんたんめん あおなのツナあえ ごはん	きなこあげパン たんたんめん あおなのツナあえ ぎゅうにゅう	きなこ ぶたにく、だいたい、みそ、コチュジャン ツナ ぎゅうにゅう	れいとうコッペパン、さとう、あぶら あぶら、ごま、ちゃんぽん あぶら チンゲンサイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ ごまつな、もやし、れもんかじゅう	556 2.0 320 2.2

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。

平均	636	2.1	293	1.8
単位	kcal	mg	mg	g