



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
			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	
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 ゴはん 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
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
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
13 かん金	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
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	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	2.4		
		ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	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				
金	ごはん はるさめサラダ さばのあまずあんかけ はるさめサラダ とりだんご とろろスープ ぎゅうにゅう	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	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	292	
		とりだんご	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	1.4	
		とろろスープ	とろろ		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		
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	こめ、きょうかまい、むぎ		690		
		シシリアンライスのく	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	1.9	
		エッグクア	だいやたんぱく	さとう、あぶら		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	1.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	ごはん わふうサラダ 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	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	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、きゃべつ	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	2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	わかめごはん こまつなのいためもの 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	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				
木	ごはん 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	ぎゅうにゅう				
金	ごはん アーモンドあえ 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 ごはん	ごはん	こめ、きょうかまい		697		
		レバーとじゃがいものでりに	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、たけのこ	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				
月	ごはん 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				
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 ぎゅうにゅう	あおなのツナあえ	あぶら	あぶら、ごま、ちゃんぽん	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	しょうゆ、さけ、トウバンジャン、オイスターソース、がらスープチキン	2.0
		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		しょうゆ	320
		たんたんめん	ぶたにく、だいや、みそ、コチュジャン			しょうゆ	
		あおなのツナあえ	ツナ	あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				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