

令和4年



6月 献立表

基山町給食センター 若基小学校



6月は 食育月間

Table with columns: 日/曜, 献立, 食品名 (はたらきで仲間わけ), エネルギー, 鉄, カルシウム, 塩分, 調味料・その他, 配膳図. Rows 1-15 contain menu items like ごはん, ぎゅうにゅう, じゃがいも, etc.

令和4年



6月 献立表

基山町給食センター  
若基小学校



| 日 / 曜 | 献立               | 食品名 (はたらきで仲間わけ)    |                  |  | 調味料・その他                              | エネルギー(kcal) | 配膳図  |
|-------|------------------|--------------------|------------------|--|--------------------------------------|-------------|--|
|       |                  | おもにからだをつくるものとなる    | エネルギーをつくるものとなる   | おもに体の調子をととのえるものとなる                         |                                      | 鉄(mg)       |  |
|       |                  | 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                                 |                                      | カルシウム(mg)   |  |
|       |                  |                    |                  |  |                                      | 塩分(g)       |  |
| 木     | ミルクパン            |                    | ミルクパン            |  |                                      | 602         | みかんゼリー<br>ツナサラダ<br>スパゲティソース<br>ミ・クパン         |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 2.5         |  |
|       | スパゲティミートソース      | ぎゅうにく ふたにく         | スパゲティ さんおんとう あぶら | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶 トマトピューレ | 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ デミグラスソース ケチャップ   | 307         |  |
|       | ツナサラダ            | ツナ                 |                  | きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし                    | 和風ドレッシング                             | 2.0         |  |
|       | みかんゼリー           |                    |                  | みかんゼリー                                     |                                      |             |  |
| 金     | ごはん              |                    | こめ               |  |                                      | 699         | なつとう<br>こまつなとれんこんのばいにくあえ<br>ごはん<br>にくじゃが     |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 3.7         |  |
|       | 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 | たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん                     | しょうゆ みりん 酒                           | 369         |  |
|       | こまつなとれんこんのばいにくあえ | かつおぶし              |                  | こまつな れんこん キャベツ                             | ねりうめ しょうゆ みりん                        | 1.6         |  |
|       | なつとう             | なつとう               |                  |  | たれ                                   |             |  |
| 月     | ごはん              |                    | こめ               |  |                                      | 672         | チンジャオロースー<br>ごはん<br>かくにふう                    |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 3.2         |  |
|       | かくにふう            | ぶたにく あげとうふ うずらのたまご | じゃがいも さんおんとう     | こんにやく しょうが にんにく しいたけ                       | しょうゆ みりん 酒                           | 338         |  |
|       | チンジャオロースー        | ぎゅうにく              | でんぷん あぶら         | たけのこ たまねぎ にんじん きピーマン ピーマン                  | ウスターソース オイスターソース 中華味 酒 塩             | 1.0         |  |
| 火     | ごはん              |                    | こめ               |  |                                      | 580         | きりぼしだいこんに<br>さけのしおやき<br>ごはん<br>とうふのみそしる      |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 2.0         |  |
|       | さけのしおやき          | さけ                 |                  |  | 塩 酒                                  | 316         |  |
|       | きりぼしだいこんに        | さつまあげ ふたにく         | さんおんとう ごまあぶら     | きりぼしだいこん こんにやく いんげん にんじん                   | しょうゆ 酒 みりん                           | 2.1         |  |
|       | とうふのみそしる         | とうふ みそ いりこ         |                  | たまねぎ にんじん えのき ねぎ                           |                                      |             |  |
| 水     | チキンライス           | とりにく               | こめ むぎ            | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ                  | コンソメ 赤ワイン しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース  | 602         | だいこんのレモンサラダ<br>チキンライス<br>コンソメスープ             |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 1.5         |  |
|       | コンソメスープ          | ベーコン だいず           | シェルマカロニ          | たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう                      | ガラスープチキン 塩 しょうゆ                      | 280         |  |
|       | だいこんのレモンサラダ      | ツナ                 |                  | だいこん きゅうり にんじん レモン汁                        | 酢 塩 こしょう                             | 1.9         |  |
| 木     | コッペパン            |                    | コッペパン            |  |                                      | 602         | やさいサラダ<br>ウインナー<br>コーンスープ<br>コッペパン           |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 1.4         |  |
|       | ウインナー            | ウインナー              |                  |  | ケチャップ                                | 309         |  |
|       | やさいサラダ           | ハム                 | カットスパゲティ オリーブオイル | キャベツ きゅうり にんじん                             | 塩 こしょう 酢                             | 2.8         |  |
|       | コーンスープ           | ぎゅうにゅう             | じゃがいも バター        | とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ       | 塩 こしょう チキンブイヨン                       |             |  |
| 金     | ごこくまいごはん         |                    | こめ ごこくまい         |  |                                      | 596         | さのり<br>エビチリ<br>ごこくまいごはん<br>はるさめじる            |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 2.5         |  |
|       | はるさめじる           | とりにくだんご            | はるさめ             | こまつな しめじ にんじん たまねぎ ねぎ                      | 塩 ガラスープチキン 中華味 酒 しょうゆ みりん            | 355         |  |
|       | えびチリ             | エビフリッター さつまあげ      | さんおんとう あぶら       | たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく                 | ケチャップ テリソース しょうゆ 塩 酒 酢 ガラスープチキン      | 1.9         |  |
|       | さのり              | のり                 |                  |  |                                      |             |  |
| 月     | むぎごはん            |                    | こめ むぎ            |  |                                      | 624         | ピーンズポテトサラダ<br>むぎごはん<br>ハヤシライス                |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 2.0         |  |
|       | ハヤシライス           | ぎゅうにく              | さんおんとう あぶら       | たまねぎ にんじん トマト缶                             | ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー ウスターソース 赤ワイン 塩  | 268         |  |
|       | ピーンズポテトサラダ       | ミックスピーンズ           | じゃがいも マヨネーズ(卵なし) | 枝豆 きゅうり とうもろこし                             | 酢 こしょう                               | 1.0         |  |
| 火     | わかめごはん           | わかめ しらすぼし          | ごはん ごま           |  |                                      | 597         | ツナごぼうサラダ<br>あつあげとにくだんごのもの<br>わかめごはん          |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 2.9         |  |
|       | あつあげとにくだんごのもの    | あつあげ とりにくだんご かつおぶし | さんおんとう           | たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん                     | 酒 しょうゆ みりん                           | 465         |  |
|       | ツナごぼうサラダ         | ツナ                 | ごま               | ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり                       | 酢 しょうゆ みりん 酒                         | 2.3         |  |
| 水     | ごはん              |                    | こめ               |  |                                      | 644         | きゅうりとわかめのすのもの<br>ちくわのごまころもあげ<br>ごはん<br>さつまじる |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 2.1         |  |
|       | ちくわのごまころもあげ      | ちくわ                | ごま こむぎこ あぶら      |  |                                      | 314         |  |
|       | きゅうりとわかめのすのもの    | わかめ                | さんおんとう           | きゅうり しょうが                                  | 酢 しょうゆ 塩                             | 1.8         |  |
|       | さつまじる            | とりにく あぶらあげ いりこ みそ  | さつままいも あぶら       | たまねぎ こんにやく にんじん しょうが ごぼう ねぎ                |                                      |             |  |
| 木     | こくとうパン           |                    | こくとうパン           |  |                                      | 632         | パンパンチー<br>はるまき<br>ごはん<br>ちゃんぽん               |
|       | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう             |                  |  |                                      | 1.3         |  |
|       | ちゃんぽん            | ぶたにく かまぼこ イカ       | ちゃんぽんめん あぶら      | たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ                          | ウスターソース 白湯 中華味 しょうゆ 塩 こしょう酒 ガラスープチキン | 315         |  |
|       | パンパンチー           | とりにく               | ごま               | きゅうり もやし にんじん レモンじり                        | パンパンチードレッシング 塩                       | 2.9         |  |
|       | はるまき             |                    | はるまき あぶら         |  |                                      |             |  |