

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

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		鉄(mg)		
						カルシウム(mg)		
						塩分(g)		
1	ごはん		こめ			651		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7		
	いわしのうめ	いわし			しょうゆ 梅肉 酒	472		
	きりぼしだいこんのすのもの	ツナ	ごま さんおんとう ごまあぶら マヨネーズ(卵なし)	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが	酢 しょうゆ	1.7		
わかめのみそ	わかめ あげとうふ みそ いりこ		たまねぎ しめじ にんじん ねぎ					
2	ミルクパン		ミルクパン			645		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず おたふくま め いんげんまめ	じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん トマト缶	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ デミグラスソース しょうゆ	349		
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング しょうゆ みりん 酒	2.5		
3	とりごぼうめし	とりにく	こめ さんおんとう あぶら	ごぼう しいたけ にんじん えだ まめ しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩	682		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6		
	こうやとうふのごまがらめ	こうやとうふ しろみさかな だ いず	さつまいも ごま でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	372		
	かきたまじる	たまご とうふ いりこ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	塩 しょうゆ チキンブイヨン	2.2		
6	ごはん		こめ			570		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.7		
	あつあげとやさいのオイスターソースいため	あつあげ ぶたにく	さんおんとう あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン きピーマン しめじ しょうが	しょうゆ オイスターソース	331		
	しるビーフン	かまぼこ	ビーフン	たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ	ガラスープチキン しょうゆ 塩 酒 みりん	1.4		
てつこひじき	ひじき			しょうゆ				
7	ごはん		こめ			585		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9		
	とりにくのバーベキューソースやき	とりにく	さんおんとう ごま	しょうが にんにく ねぎ リンゴ ピューレ	しょうゆ みりん 塩 こしょう	307		
	おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	もやし こまつな	酢 しょうゆ	2.2		
カボチャのみそ	とうふ みそ いりこ		かぼちゃ たまねぎ はねぎ					
8	ごはん		こめ			649		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0		
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく あかみそ ま めみそ	ごまあぶら さんおんとう でん ぷん	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たけのこ にら しいたけ しょう が	しょうゆ 酒 豆板醤	348		
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	1.7		
9	ミルクパン		ミルクパン			658		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7		
	パンブキンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	バター	かぼちゃ たまねぎ マッシュルー ム パセリ	塩 こしょう 鶏ガラスープ ヘル シーファームシチュー	342		
	とりにくのチリソース	とりにく	さんおんとう	たまねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 酢 ケチャップ ト ウバンジャン	2.1		
マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう				
10	ごはん		こめ			556		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5		
	きびなごフライ	きびなご	パンこ こむぎこ あぶら			325		
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	きゅうり レモンじる	しょうゆ みりん 塩	1.2		
とりにくだんごじる	さくらじまとりにくだんご いりこ かつおぶし	ふ	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん				
13	ごはん		こめ			644		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9		
	あげとりのネギソースかけ	とりにく	でんぷん さんおんとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 酢 塩	297		
	ごまあえ		ごま ねりごま	もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん	1.7		
ちゅうかスープ	ぶたにく	ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	塩 酒 しょうゆ ガラスープチキン				
14	むぎごはん		こめ むぎ			664		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7		
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にん にく トマト缶 リンゴピューレ	カレールー デイナーカレールー しょうゆ こしょう 鶏ガラスープ チャツネ ケチャップ	381		
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	1.6		
ヨーグルト	ヨーグルト							
15	ごはん		こめ			688		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.0		
	さばのしおやき	さば			塩 酒	328		
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こん にやく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	2.1		
じゃがいもとこまつなのみそ	あぶらあげ みそ いりこ	じゃがいも	こまつな えのき たまねぎ					

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 ツナサラダ スパゲティソース 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 こまつなとれんこんのばいにくあえ ごはん 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 ごはん 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 さけのしおやき ごはん 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 いらこ		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 チキンライス 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 ウインナー コーンスープ 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	さがのり エビチリ ごこくまいごはん 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	
	さがのり	のり					
月	むぎごはん		こめ むぎ			624	ピーンズポテトサラダ むぎごはん 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 あつあげとくだんごのもの 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 ちくわのごまころもあげ ごはん 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	314	
	さつまじる	とりにく あぶらあげ いらこみそ	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		1.8	
木	こくとうパン		こくとうパン			632	パンパンチー はるまき ごはん 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				