

令和4年



6月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



6月は
食育月間

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)							エネルギー(kcal)	配膳図	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		エネルギーをつくるものになる 緑色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 黄色のグループ		調味料・その他			水分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ご飯				米			806		
	牛乳		牛乳						3.6		
	いわしの梅煮	いわし					しょうゆ 梅肉 酒		548		
	切り干し大根の酢の物	ツナ		人参	きゅうり 切り干し大根 生姜	三温糖	ごま ごま油 マヨネーズ(卵無し)	酢 しょうゆ	2.2		
	わかめのみそ汁	揚げ豆腐 味噌	わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉葱 しめじ						
2	木	ミルクパン				ミルクパン			798		
	牛乳		牛乳						3.2		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 お多福豆 インゲン豆		人参 トマト缶	たまねぎ	じゃがいも 三温糖	油	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	388		
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり とうもろこし	三温糖		イタリアンドレッシング しょうゆ みりん 酒	3.1		
3	金	鶏ごぼう飯	鶏肉		人参 枝豆	ごぼう しいたけ 生姜	米 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	843	
	牛乳		牛乳						3.7		
	高野豆腐のゴマがらめ	高野豆腐 白身魚 大豆			生姜	さつまいも でん粉	ごま 油	しょうゆ みりん	413		
	かき玉汁	卵 豆腐	いりこ	人参 小松菜	玉葱	でん粉		塩 しょうゆ チキンブイヨン	2.7		
6	月	ご飯				米			729		
	牛乳		牛乳						4.5		
	厚揚げと野菜のオイスターソースいため	厚揚げ 豚肉		人参 ピーマン 黄ピーマン	玉葱 キャベツ もやし しめじ 生姜	三温糖	油	しょうゆ オイスターソース	368		
	汁ビーフン	かまぼこ		人参 ねぎ	たまねぎ きくらげ	ビーフン		ガラスープチキン しょうゆ 塩 酒 みりん	2.0		
	鉄っこひじき		ひじき					しょうゆ			
7	火	ご飯				米			718		
	牛乳		牛乳						2.7		
	鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏肉		ねぎ	生姜 にんにく リンゴピューレ		ごま	しょうゆ みりん 塩 こしょう	329		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし	三温糖		酢 しょうゆ	2.7		
	カボチャのみそ汁	豆腐 味噌	いりこ	かぼちゃ はねぎ	玉葱						
8	水	ご飯				米			804		
	牛乳		牛乳						2.7		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤味噌 豆味噌		人参 ねぎ いら	玉葱 にんにく 筍 しいたけ 生姜	でん粉 三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	384		
	春雨サラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり	春雨 三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.3		
9	木	ミルクパン				ミルクパン			857		
	牛乳		牛乳						2.4		
	パンキンポタージュ	ベーコン 牛乳		かぼちゃ パセリ	玉葱 マッシュルーム		バター	塩 こしょう 鶏ガラスープ ヘルシーファームシチュー	379		
	鶏肉のチリソース	鶏肉			玉葱 生姜 にんにく	三温糖 マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう 酒 酢 ケチャップ トマトソース	3.6		
	マカロニサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし			塩 こしょう			
10	金	ご飯				米			720		
	牛乳		牛乳						2.2		
	きびなごフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油		371		
	きゅうりの昆布和え		昆布		きゅうり レモン汁		ごま油	しょうゆ みりん 塩	1.5		
	鶏肉団子汁	桜島鶏肉団子 麩	いりこ	ねぎ	玉葱 ごぼう しめじ	ふ		塩 しょうゆ 酒 みりん			
13	月	ご飯				米			800		
	牛乳		牛乳						2.7		
	揚げ鶏のネギソースかけ	鶏肉		ねぎ	生姜 にんにく	三温糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 酢 塩	319		
	ごまあえ			ほうれん草	もやし		ごま ねりごま	しょうゆ みりん	2.2		
	中華スープ	豚肉		人参 ねぎ	玉葱 筍 きくらげ		ごま油	塩 しょうゆ ガラスープチキン			
14	火	麦ご飯				米 麦			856		
	牛乳		牛乳						2.4		
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉葱 生姜 にんにく リンゴピューレ	じゃがいも	油	カレールー デイターカレールー しょうゆ こしょう 鶏ガラスープ チョップネ ケチャップ	425		
	海藻サラダ		海藻ミックス ひじき	人参	もやし キャベツ			青じそドレッシング	2		
	ヨーグルト		ヨーグルト								
15	水	ご飯				米			856		
	牛乳		牛乳						3.9		
	さばの塩焼き	さば						塩 酒	357		
	五目きんぴら	さつま揚げ		さやいんげん 人参	ごぼう れんこん こんにゃく	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	2.5		
	じゃが芋と小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌	いりこ	小松菜	えのき 玉葱	じゃがいも					

令和4年



6月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)		配膳図	
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 緑色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 黄色のグループ		たんぱく質(mg)	塩分		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
木	ミルクパン					ミルクパン		827		みかんゼリー ツナサラダ スパゲティソース ミルクパン	
	牛乳		牛乳					3.4			
	スパゲティソース	牛肉 豚肉		人参 グリンピース トマト缶 トマトピューレ	玉葱 ニンニク マッシュルーム	スパゲティ 三温糖	油	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	345		
	ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう	きゅうり キャベツ とうもろこし			和風ドレッシング	2.9		
みかんゼリー											
金	ご飯					米		869		なっとう ごまつなとれんこんのばいにくあえ ごはん にくじゃが	
	牛乳		牛乳					4.8			
	肉じゃが	牛肉 高野豆腐		人参 さやいんげん	玉葱 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	410		
	小松菜とれんこんの梅肉和え	かつお節		小松菜	れんこん キャベツ			ねりゆめ しょうゆ みりん	1.9		
納豆	納豆							たれ			
月	ご飯					米		836		チンジャオロースー ごはん かくいふう	
	牛乳		牛乳					4.1			
	角煮風	豚肉 揚げ豆腐 フズラの卵		生姜 にんにく したけ こんにゃく		じゃがいも 三温糖		しょうゆ みりん 酒	372		
	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン 黄ピーマン 人参	玉葱 筍	でん粉	油	ウスターソース オイスターソース 中華味 酒 塩	1.2		
火	ご飯					米		723		きりぼしだいこんに さけのしおゆき ごはん とうふのみそ汁	
	牛乳		牛乳					2.6			
	鮭の塩焼き	さけ						塩 酒	345		
	切干大根煮	さつま揚げ 豚肉		さやいんげん 人参	切干大根 こんにゃく	三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	2.6		
	豆腐のみそ汁	豆腐 味噌	いりこ	にんじん ねぎ	玉葱 えのき						
水	チキンライス	鶏肉		人参 トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム	米 麦		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	778	だいこんのレモンサラダ チキンライス コンソメスープ	
	牛乳		牛乳					2.4			
	コンソメスープ	ベーコン 大豆		人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ	シエルマカロニ		ガラスープチキン 塩 しょうゆ	303		
	大根のレモンサラダ	ツナ		人参	大根 きゅうり レモン汁			酢 塩 こしょう	2.6		
木	コッペパン					コッペパン		757		やさしいサラダ ウインナー コッペパン コーンスープ	
	牛乳 チョコプリン		牛乳			チョコプリン		1.9			
	ウインナー	ウインナー						ケチャップ	332		
	野菜サラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	カットスパゲティ	オリーブオイル	塩 こしょう 酢	3.4		
コーンスープ	牛乳		人参 パセリ	クリームコーン 玉葱 マッシュルーム	じゃがいも	バター	塩 こしょう チキンブイヨン				
金	五穀米ご飯					米 五穀米		758		さかのり エビチリ ごこまいごはん はるさめじる	
	牛乳		牛乳					3.5			
	春雨汁	鶏肉団子		小松菜 人参 ねぎ	しめじ たまねぎ	春雨		塩 ガラスープチキン 中華味 酒 しょうゆ みりん	391		
	えびチリ	エビフリッター さつま揚げ		グリーンピース	玉葱 筍 生姜 にんにく	三温糖	油	ケチャップ チリソース しょうゆ 塩 酢 ガラスープチキン	2.1		
佐賀のり		味のり									
月	麦ご飯					米 麦		808		ビーンズポテトサラダ むぎごはん ハヤシライス	
	牛乳		牛乳					2.7			
	ハヤシライス	牛肉		人参 トマト缶	玉葱	三温糖	油	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	278		
	ビーンズポテトサラダ	大豆 大福豆 金時豆		枝豆	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	酢 こしょう	1.2		
火	わかめご飯		わかめ しらす干し			米	ごま	793		ツナごぼうサラダ わかめごはん あつあげとくだんごのにももの	
	牛乳		牛乳					4.2			
	厚揚げと肉団子の煮もの	厚揚げ 鶏肉団子 鰹節		人参 さやいんげん	玉葱 こんにゃく	三温糖		酒 しょうゆ みりん	535		
	ツナごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう きゅうり とうもろこし		ごま	酢 しょうゆ みりん 酒	3.4		
水	ご飯					米		800		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	
	牛乳		牛乳					2.9			
	ちくわのごま衣揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 油		337		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり 生姜	三温糖		酢 しょうゆ 塩	2.4		
さつま汁	鶏肉 油揚げ 味噌	いりこ	ねぎ	玉葱 ごぼう こんにゃく 生姜	さつまいも	油					
木	黒糖パン					黒糖パン		858		パンパンチー はるまき パンパンチー ごとうパン	
	牛乳		牛乳					2.3			
	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ イカ		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱	ちゃんぽん種	油	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	350		
	パンパンチー	鶏肉		人参	きゅうり もやし レモン汁		ごま	パンパンチードレッシング 塩	4.1		
春巻き					春巻き	油					